vhs Volkshochschule Offenbach am Main

Programm
Februar bis August 2015

Amt 43/Volkshochschule

Offenbach am Main
OF

vhsApp

- Kurssuche
- Lernbegleiter
- Übungsvideos

alle Kurse unserer VHS in Ihrer Hosentasche

QR-Code scannen

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

Erhältlich im App Store

ANDROID APP ON Google play

www.vhsApp.mobi

vhs

Veranstaltungen Stadtwerke Offenbach

CAPITOL
THEATER · KONZERT- UND VERANSTALTUNGSHAUS

STARS ON STAGE IN OFFENBACH AM MAIN 2015

Stadthalle Offenbach

JANUAR 2015

Do.	8.1.	**Beatrice Egli** „Pure Lebensfreude“	19.00 Uhr
Sa.	10.1.	**Capitol Neujahrs Varieté**	20.00 Uhr
Di.	20.1.	**Barrelhouse Jazzband** “Swing is in”	19.30 Uhr
So.	25.1.	**Peter Pan** Das Musical	15.00 Uhr
Mo.	26.1.	**Tim Bendzko +4** „Mein Wohnzimmer ist dein Wohnzimmer“	20.00 Uhr

FEBRUAR 2015

So.	1.2.	**„Russische Marmelade“** russisches Theater	19.00 Uhr
Mo.	2.2.	**Württembergische Landesbühne** „Der Untertan“	19.30 Uhr
Sa.	7.2.	**Die Nacht der Musicals**	20.00 Uhr
So.	8.2.	**Capitol Cinema Lounge** „Der Golem“ Praeludium: 16.00 Uhr	17.00 Uhr
Sa.	21.2.	**„Linet“** türkisches Konzert	19.00 Uhr
So.	22.2.	**„Der Begleiter“** russisches Theater	18.00 Uhr

MÄRZ 2015

So.	22.3.	**Capitol Panorama Lounge II** “MännerMusik”	17.00 Uhr
Mo.	30.3.	**Theater für Niedersachsen** “Venedig im Schnee”	19.30 Uhr

APRIL 2015

Sa.	18.4.	**Conni - Das Musical**	14.00 Uhr
So.	19.4.	**„Abendessen“** russisches Theater	18.00 Uhr

MAI 2015

So.	3.5.	**Hessisches Landestheater Marburg** „The Blues Brothers - A Tribute“	18.00 Uhr
So.	10.5.	**Capitol Symphonie Lounge II** “Bolero!” Praeludium: 16.00 Uhr	17.00 Uhr
Di.	12.5.	**Kikeriki Theater** „Deppenkaiser“	20.00 Uhr

JUNI 2015

Do.	4.6.	**„DDT“** russisches Konzert	20.00 Uhr

JANUAR 2015

Sa.	17.1.	**OKV** „Feuerwerk der guten Laune“	19.30 Uhr

FEBRUAR 2015

Mo.	2.2.	**The Kooks**	20.00 Uhr
Sa.	7.2.	**Alt J**	20.00 Uhr
Fr.	13.2.	**Rock 'n' Roll Fasching**	19.30 Uhr
So.	15.2.	**„Maxim Galkin“** russisches Konzert	19.30 Uhr
Mo.	16.2.	**OKV** „Seniorenvormittag“	09.30 Uhr
Fr.	27.2.	**„Maschina Vremeni“** russisches Konzert	19.30 Uhr

MÄRZ 2015

Sa.	21.3.	**Johannes Oerding** „Alles brennt Tour 2015“	20.00 Uhr
So.	22.3.	**„Nikolai Noskov“** russisches Konzert	19.00 Uhr
Mi.	25.3.	**„Valeriy Meladze“** russisches Konzert	20.00 Uhr

APRIL 2015

So.	26.4.	**„Valery Leontiev“** russisches Konzert	18.00 Uhr

MAI 2015

Fr.	8.5.	**Ausbildungsmesse** „gOFfit 2015“	11.00 - 16.00 Uhr
Sa.	9.5.	**Ausbildungsmesse** „gOFfit 2015“	10.00 - 16.00 Uhr
Sa.	23.5.	**„KWN“** russische Comedy	19.00 Uhr

Karten erhalten Sie bei allen Vorverkaufsstellen, den jeweiligen Veranstaltern oder telefonisch bei Frankfurt Ticket RheinMain GmbH Tel. **069-13 40 400**, **www.frankfurtticket.de** sowie im OF InfoCenter, Salzgässchen 1, Tel.: **069-8065-2052** und in der Filiale im Ringcenter, Odenwaldring 70.

/CapitolTheaterOffenbach www.capitol-online.de

Stand Okt. 2014. Änderungen vorbehalten.

/StadthalleOffenbach www.stadthalle-offenbach.de

Ein Unternehmen der Stadt Offenbach am Main OF

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Freundinnen und Freunde der Offenbacher Volkshochschule,

Sie fühlen sich gesund und haben einen gesünderen Lebenswandel als der Durchschnitt der Bevölkerung. Sie können gut neue Kontakte zu Menschen aufbauen und pflegen, achten auf Ihr Wohlbefinden und wollen ein Leben lang dazulernen, da Sie Bildung als einen guten Weg ansehen, Ihr Leben positiver zu gestalten.

Folgt man den Ergebnissen der jüngsten Forschung, der BeLL-Studie (‚Benefits of Lifelong Learning'; www.bell-project.eu), die mit Mitteln der Europäischen Kommission in zehn Ländern durchgeführt wurde, so gilt das Gesagte in der Tat für Sie. Denn Sie halten das Programmheft der Volkshochschule (vhs) in Händen, aus dem Sie sich das nächste für Sie passende Bildungsangebot heraussuchen können. Die Studie zeigt, dass die beschriebenen Vorteile für diejenigen gelten, die sich auch im Erwachsenenalter an allgemeiner Weiterbildung interessiert zeigen und teilnehmen.

Die ehrwürdige, in Offenbach nun seit mehr als 95 Jahren bestehende Institution vhs bietet unseren Bürgerinnen und Bürgern auch dieses Mal ein aktuelles, sehr nah an deren Bedürfnissen und Bedarfen ausgerichtetes und differenziertes Kursangebot. Die Ergebnisse der BeLL-Studie gelten übrigens für Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Kursen in vielen unterschiedlichen Bereichen – vom Sport über Sprachen, Kunst und Kultur bis zur politischen Bildung.

Bildung ist ein zentraler und eminent wichtiger Baustein im Gebäude unserer Offenbacher Stadtgesellschaft. In unserer kleinen, immer noch im Wandel befindlichen Großstadt mitten im Rhein-Main-Gebiet treffen unterschiedliche Menschen aus der ganzen Welt aufeinander. Wir erleben eine rasante Entwicklung, insbesondere in der medialen Landschaft und in der Kommunikation. In diesem Umfeld steht die vhs als Fels in der Brandung bereit, Orientierung anzubieten, Begegnungen zu ermöglichen und individuellen Entwicklungen einen Raum und Inhalte zu geben.

Unser Angebot, das Sie natürlich auch im Internet abrufen (www.vhs-offenbach.de) oder mittels der offiziellen App der Volkshochschulen auf Ihr Smartphone holen können, macht uns ein wenig stolz: Sie haben die Wahl unter mehr als 700 Veranstaltungen, das Angebot reicht vom Leuchtdioden-Workshop bis KANTAERA®, vom Abenteuer Philosophie bis InDesign und Vektorgrafik, von Mongolisch bis zum Einstieg in luftige Häkelprojekte.Die vhs versteht sich als wichtige Institution im lebendigen Bildungsnetzwerk in Offenbach. Zögern Sie nicht, sich bei Fragen rund um die Bildungsangebote im Servicebüro direkt beraten zu lassen. Unsere Türen stehen für Sie offen.

Wir wünschen Ihnen eine gute Auswahl – möge Ihr Bildungsdurst gelöscht werden, in guter Atmosphäre und zusammen mit angenehmen Menschen.

Und denken Sie an die BeLL-Studie: Erwachsenenbildung macht gesünder, glücklicher und selbstbewusster. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Ihr

Peter Schneider, Bürgermeister

Ihre

Dr. Gabriele Botte, vhs-Leiterin

Auftrag und Selbstverständnis der vhs Offenbach

Die Volkshochschule Offenbach ist die öffentliche Weiterbildungseinrichtung der Stadt Offenbach.

Laut Hessischem Weiterbildungsgesetzes (HWBG) hat sie die Aufgabe, die Grundversorgung der Bevölkerung mit Weiterbildung sicher zu stellen. „Ihr Bildungsangebot umfasst Inhalte, die die Entfaltung der Persönlichkeit fördern, die Fähigkeit zur Mitgestaltung des demokratischen Gemeinwesens stärken und die Anforderungen der Arbeitswelt bewältigen helfen. Es umfasst die Bereiche der allgemeinen, politischen, beruflichen und kulturellen Weiterbildung sowie der Weiterbildung im Zusammenhang mit der Ausübung des Ehrenamtes und schließt die Vorbereitung auf den Erwerb von Schulabschlüssen sowie Gesundheitsbildung, Eltern-, Familien- und Frauenbildung ein." (HWBG, §2, Abs. 1)

Gemäß ihrer Satzung hat die Volkshochschule „... ein umfassendes Bildungsangebot zu erstellen, das sich an den gesellschaftlichen und individuellen Lebensbedürfnissen und dem Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse orientiert. Sie führt ihre Bildungsarbeit unabhängig von Parteien und anderen Interessengruppen durch." (Satzung, §2, Abs. 2)

Die Volkshochschule ist in der Stadt Offenbach Anlaufstelle für Weiterbildungsfragen und für die Weiterbildungsberatung der Bevölkerung. Sie orientiert sich dabei an den persönlichen Lernvoraussetzungen und Lernzielen. Die Ratsuchenden werden unterstützt, individuell passende (Weiter-) Bildungsangebote zu finden und so ihren eigenen Bildungsweg zu gestalten.

Die Volkshochschule ist Lernort und Bürgerforum, Kultur- und Gesundheitszentrum. Als lebendiger Treffpunkt für alle Bürgerinnen und Bürger und interkulturelle Bildung leistet die Volkshochschule einen wesentlichen Beitrag zu Integration und gegenseitiger Toleranz. Sie fungiert als Kooperationspartnerin und Dienstleisterin u.a. für Vereine, Verwaltungen, Betriebe und Initiativen. Als ein Knotenpunkt im kommunalen Bildungsnetzwerk arbeitet sie an der permanenten Verbesserung der kommunalen Bildungsinfrastruktur und trägt zur Transparenz über die vielfältigen Bildungsangebote bei. In der Stadt Offenbach wirkt sie als kommunales Amt mit an der Realisierung der bildungspolitischen Strategie des Lebenslangen Lernens und der Förderung der Weiterbildungsbeteiligung der Bürgerinnen und Bürger.

Die vhs ist nach der Anerkennungs- und Zulassungsverordnung Weiterbildung (AZAV) als Träger anerkannt.

DAS TEAM

vhs Offenbach
Berliner Str. 77
63065 Offenbach

Telefon: 069 8065-3141
Fax: 069 8065-3144
E-Mail: vhs@offenbach.de
Internet: www.vhs-offenbach.de

vhs-Leitung

Dr. Gabriele Botte
Leiterin der vhs

069 8065-3156
gabriele.botte@offenbach.de

Claudia Rehe
stellv. Leiterin der vhs und Programmbereichsleiterin Gesundheit, Recht, Finanzen, Ehrenamt, Berufsorientierung
069 8065-3148
claudia.rehe@offenbach.de

Christina Firlus
Verwaltungsleiterin

069 8065-3155
christina.firlus@offenbach.de

Karin Lüdtke
Geschäftszimmer
vhs-Leitung
Sachbearbeitung
Kultur und Kreativität, Philosophie, Geschichte, junge vhs
069 8065-3156
karin.luedtke@offenbach.de

Programmbereichsleitung

Mirella Avantaggiato
Fremdsprachen und Gebärdensprache, Politik, Ernährung

069 8065-3146
mirella.avantaggiato
@offenbach.de

Birgit Gehl
Computer, Betriebswirtschaft, Pädagogik, Psychologie, Alphabetisierung

069 8065-3822
birgit.gehl@offenbach.de

Birgit Grün
Kultur, Kreativität, Geschichte, Philosophie, Technik, Umwelt, junge vhs

069 8065-3135
birgit.gruen@offenbach.de

Pia Glück
Deutsch und Schulabschlüsse

069 8065-3823
pia.glueck@offenbach.de

Pädagogische Mitarbeiterin

Barbara Temiztürk
Beratung Hessencampus
Päd. Mitarbeiterin Deutsch und Schulabschlüsse
069 8065-3482
barbara.temiztuerk@
offenbach.de

Verwaltung / Servicebüro

Alina Landesvatter
Servicebüro und Sachbearbeitung Fremdsprachen, Politik, Ernährung

069 8065-3137
alina.landesvatter
@offenbach.de

Clarissa Paul
Servicebüro und Sachbearbeitung Gesundheit, Ehrenamt, Finanzen, Pädagogik, Psychologie

069 8065-3149
clarissa.paul@offenbach.de

André Beran
Sachbearbeitung Deutsch und Schulabschlüsse

069 8065-3151
andre.beran@offenbach.de

Henriette König
Buchhaltung und Raummanagement

069 8065-3154
henriette.koenig
@offenbach.de

Jutta Pape
Sachbearbeitung Deutsch und Schulabschlüsse

069 8065-3150
jutta.pape@offenbach.de

Alexander Schaub
Sachbearbeitung Computer, Betriebswirtschaft, Recht, Verbraucherfragen, Technik und Umwelt
069 8065-3152
alexander.schaub
@offenbach.de

ALLES UNTER EINEM DACH

ALLES UNTER EINEM DACH

Unsere Beratungs- und Serviceleistungen für Sie

Sie haben Fragen zum Angebot der vhs rund um Anmeldung, freie Plätze, Termine, Gebühren?

Sie erreichen uns
telefonisch: 069 8065 3141
per E-Mail: vhs@offenbach.de
oder **persönlich** im Servicebüro zu folgenden Öffnungszeiten:

Servicebüro

Montag:	09:00 bis 12:00 Uhr
Dienstag:	09:00 bis 12:00 + 13:30 bis 18:00 Uhr
Mittwoch:	geschlossen
Donnerstag:	09:00 bis 12:00 + 13:30 bis 18:00 Uhr
Freitag:	09:00 bis 12:00 Uhr

Kasse (Barzahlungen):

Montag:	09:00 bis 12:00 Uhr
Dienstag:	13:30 bis 18:00 Uhr
Mittwoch:	geschlossen
Donnerstag:	09:00 bis 12:00 Uhr
Freitag:	geschlossen

Sie haben fachlich-inhaltliche Fragen oder brauchen Unterstützung bei der Auswahl des richtigen vhs-Kurses?

Die Programmbereichsleitungen beraten Sie gerne und vereinbaren bei Bedarf ein persönliches Beratungsgespräch mit Ihnen. Ihre Ansprechpartner mit den Kontaktdaten für die einzelnen Themenbereiche finden Sie auf der Seite 2.

Sie möchten sich allgemein und trägerunabhängig über Bildungswege und Angebote informieren und persönlich beraten lassen?

In unserem Bildungsbüro und in der Servicestelle Bildung bieten Ihnen unsere speziell qualifizierten Beraterinnen kompetente, kostenlose und unabhängige Beratung.

BILDUNGSBÜRO

Das Bildungsbüro informiert Bürgerinnen und Bürger aller Altersgruppen über bestehende Bildungsangebote und vermittelt Kontakte zwischen Ratsuchenden und den zuständigen Institutionen.

Jasmin Hambach

Telefon: 069 8065-3838
E-Mail: bildung@offenbach.de

HESSENCAMPUS

Informationen und Unterstützung beim beruflichen (Wieder-) Einstieg, Nachholen und Anerkennung von Schulabschlüssen, Fortbildungsberatung und Finanzierung

Barbara Temiztürk

Tel.: 069 8065-3482
E-Mail: barbara.temiztuerk@offenbach.de

webb – Weiterbildungsberatung

Information und Beratung für Beschäftigte zu allen Fragen rund um die berufliche Weiterbildung und deren Finanzierung

Pia Hamm

Tel.: 069 8065-3133
E-Mail: webb@offenbach.de

SELBSTLERNZENTRUM

Das Selbstlernzentrum der vhs Offenbach bietet Möglichkeiten für alle, die ihr Wissen aus Präsenzkursen vertiefen oder lieber ganz autonom und losgelöst von festen Kurszeiten lernen möchten. Interessierte können PC-Kenntnisse erwerben, ihr Schulwissen auffrischen und vertiefen, Sprachen lernen oder Techniken für den Büroalltag trainieren. Das SLZ ist offen für Einzelpersonen und Gruppen jeder Nationalität und jeden Alters. Das Selbstlernzentrum (SLZ) ist seit 01.01.2009 als Teil der Volkshochschule Anlaufstelle für die individuelle Weiterbildung. 25 Computer-Arbeitsplätze mit einem großen Angebot an Lern-Software stehen für Schülerinnen und Schüler, Erwachsene, Berufstätige, Arbeitsuchende und Senioren/innen zur Verfügung. Ihre persönlichen Lernziele, ihr Lerntempo sowie ihren Stundenplan können sie selbst bestimmen. Lernberater stehen ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite.

Selbstlernsoftware

Die breite Palette des SLZ hält für Lerninteressierte spannende Lernsoftware zu zahlreichen Themen bereit:

Computerwissen
Grundlagen
Office 2003/2007/2010
Windows (XP/Vista/7)
SAP R/3
Online-Prüfungen zum Xpert Europäischen Computerpass, siehe S. 42

Schulwissen
Mathematik
Rechtschreibung und Grammatik
Englisch/Französisch

Englisch
Anfänger
Fortgeschrittene
Business Englisch

Deutsch als Fremdsprache
Rechtschreibung und Grammatik

Weitere Fremdsprachen
Französisch
Italienisch
Spanisch
Portugiesisch
Polnisch
Russisch
Schwedisch
Türkisch
Kroatisch

Anerkennung nach AZAV

Bildungsgutscheine

Bildungsgutscheine können im Selbstlernzentrum für verschiedene zertifizierte Selbstlernmodule (EDV/Office, SAP sowie berufsbezogenes Englisch und Deutsch) eingelöst werden. Das Selbstlernzentrum ist als Teil der vhs nach der Anerkennungs- und Zulassungsverordnung Weiterbildung (AZAV) als Träger anerkannt. Sprechen Sie uns an.

▶ Beachten Sie bitte Seite 32

Selbstlernzentrum (SLZ)

Vivian Osinbowale
Lernberater

069 8065-3986

Bruno Schreck
Lernberater

069 8065-3985

Telefon: 069 8065-3988
E-Mail: slz@offenbach.de
www.offenbach.de/slz/

ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag & Mittwoch ..... 9:00 – 17:00 Uhr
Dienstag & Donnerstag ..... 9:00 – 19:00 Uhr
Freitag ..... 9:00 – 16:00 Uhr

ALLGEMEINE INFORMATIONEN + WICHTIGE HINWEISE

Wie können Sie sich anmelden?

- persönlich im Servicebüro während der Öffnungszeiten
- per Post (Formular im Programmheft oder formlos)
- Internet: www.vhs-offenbach.de
- Email: vhs@offenbach.de

Welche Daten sind bei der Anmeldung anzugeben?

- Kursnummer und Kurstitel
- Name und Anschrift
- Geburtsdatum
- Telefonnummer, Email-Adresse
- IBAN / BIC und SEPA-Lastschriftmandat (ohne diese Angabe ist eine verbindliche Anmeldung nur mit sofortiger Barzahlung möglich!)

Wer sich zu einer unserer Veranstaltungen anmeldet, erkennt die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Offenbach an.
Der Eintrag in die Weitermeldeliste (WML) des vorhergehenden Kurses gilt als verbindliche Anmeldung.
Das Fernbleiben vom Kurs befreit nicht von der Zahlungspflicht.

Benachrichtigung

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.
Sollte eine Veranstaltung ausfallen, so informieren wir Sie rechtzeitig.
Erhalten Sie keine Nachricht, finden Sie sich bitte zum ersten Kurstermin ein.

Beratung

Feste Beratungstermine gibt es im Bereich Sprachen (siehe S. 55/56)
Gerne beraten wir Sie über unsere Veranstaltungen. Bitte vereinbaren Sie vorher telefonisch einen Termin, wenn Sie eine ausführliche, persönliche Beratung wünschen, damit wir uns Zeit für Sie nehmen können (siehe auch S. 3).

Abmeldungen/Rücktritt

Bei Veranstaltungen mit ausgedrucktem Rücktrittsdatum ist nach dem genannten Termin kein Rücktritt mehr möglich.
Bei Kursen mit mind. 10 Veranstaltungsterminen besteht am ersten Termin Gelegenheit, Arbeitsweise, Leistungsniveau und Inhalt des Kurses kennenzulernen. Sie können sich nach dem ersten Kurstermin ummelden oder – wenn kein Parallelkurs angeboten wird – abmelden. Dies ist nur schriftlich vor dem 2. Kurstermin möglich. Andernfalls werden die Gebühren fällig. Abmeldungen bei unseren Kursleiter/-innen sind unwirksam.
Für Bildungsurlaube sowie mehrtägige Studienreisen gelten gesonderte Bedingungen, die den jeweiligen Informationsblättern entnommen werden können.

Bitte beachten Sie auch die Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf Seite 124.

Öffnungszeiten

- Servicebüro

Montag: 09:00 bis 12:00 Uhr
Dienstag: 09:00 bis 12:00 und 13:30 bis 18:00 Uhr
Mittwoch: geschlossen
Donnerstag: 09:00 bis 12:00 und 13:30 bis 18:00 Uhr
Freitag: 09:00 bis 12:00 Uhr

- Kasse (Barzahlungen):

Montag: 09:00 bis 12:00 Uhr
Dienstag: 13:30 bis 18:00 Uhr
Mittwoch: geschlossen
Donnerstag: 09:00 bis 12:00 Uhr
Freitag: geschlossen

Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Das Hauptgebäude der vhs liegt mitten im Zentrum der Stadt und ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln optimal zu erreichen.
Die Ⓢ-Bahnstation Marktplatz, die Bushaltestellen Marktplatz und OF-Rathaus befinden sich in unmittelbarer Nähe und werden von folgenden Linien angefahren:

Ⓢ-Bahn: S1, S2, S8, S9 (wählen Sie den Ausgang Herrnstraße/Büsingpalais)
OVB-Busse: 101, 102, 103, 104, 105, 106, 120
VU-Busse: OF-30, F-41, 551, 661
Alle anderen Veranstaltungsorte siehe S. 126.

Parkmöglichkeiten (Mainstraße/ Ecke Carl-Ulrich-Brücke)

Der Parkplatz auf dem Mainvorgelände ist kostenlos zu nutzen. (Während öffentlicher Veranstaltungen steht dieser Parkplatz nur eingeschränkt zur Verfügung, während Messeveranstaltungen ist eine Parkgebühr zu entrichten.)
In unmittelbarer Nähe des vhs-Gebäudes stehen folgende Parkhäuser zur Verfügung:

- Französisches Gässchen und City Tower:
  Montag bis Freitag 7 bis 21 Uhr, Samstag 8 bis 20:30 Uhr
  Sonn- u. Feiertage geschlossen
  (EUR 1,60 je angef. Stunde; Tagespreis EUR 12,50)
- Rathaus/Haus der Wirtschaft:
  Montag bis Sonntag 24 Stunden
  (EUR 1,60 je angef. Stunde; Tagespreis EUR 12,50)
  (Angaben ohne Gewähr)

Feiertage

In öffentlichen Schulen findet kein Unterricht an Feiertagen, beweglichen Ferientagen und einen Tag vor und während der Schulferien statt.
03.04.15 – 06.04.15 Ostern
01.05.15 Maifeiertag
14.05.15 Christi Himmelfahrt
24.06.15 – 25.06.15 Pfingsten
04.06.15 Fronleichnam

Ferien und bewegliche Ferientage

30.03.15 – 10.04.15 Osterferien
15.05.15, 05.06.15
27.07.15 – 04.09.15 Sommerferien
In vhs-eigenen Gebäuden oder privaten Räumlichkeiten (Vereine etc.) gelten Sonderregelungen (Auskunft erteilen die Kursleiter/-innen).

Schließzeiten des Servicebüros der vhs

17.02.15 ab 12:00 Uhr
07.04.15 - 10.04.15; 27.07.15 – 21.08.15
Am 31.03.; 02.04.; 25.08.; 27.08.; 01.09.; 03.09.15 ist das Servicebüro nur bis 16:00 Uhr geöffnet.

Impressum

Herausgegeben vom Magistrat der Stadt Offenbach – Volkshochschule Offenbach

Titel, Satz und Herstellung:
Berthold Druck Gmbh, Offenbach am Main

Anzeigenverwaltung:
Berthold Druck GmbH
Bettinastr. 77 · 63067 Offenbach
Tel. 069 820007-0 · Fax 069 820007-99

Auflage:
10.000 Exemplare · Stand: Dezember 2014

Titelbild:
?????????

Das nächste Programmheft mit den Veranstaltungen ab September 2015 erscheint Mitte August 2015

INHALT

ALLGEMEIN

Das Team ... 2
Alles unter einem Dach: Unsere Beratungs- und Serviceleistungen für Sie ... 3
Selbstlernzentrum ... 4
Allgemeine Informationen und wichtige Hinweise, Impressum ... 5
Übersichten:
- Vorträge ... 117
- Bildungsurlaube ... 119
- Lehrerfortbildung ... 119
- Führung und Exkursionen ... 120
- Studienfahrten und -reisen ... 120
- Veranstaltungen für aktive Ältere ... 121

Veranstaltungen des Forum Kultur ... 122
Hinweise auf weitere Bildungs- und Kulturangebote ... 123
Allgemeine Geschäftsbedingungen ... 124
Stichwortverzeichnis ... 125
Veranstaltungsorte ... 126
Anmeldeformular ... 127
Beirat und Interessensvertretung der Kursleiter/-innen ... 128

PROGRAMMBEREICH GRUNDBILDUNG / JUNGE VHS

Grundbildung und Vorbereitung auf Schulabschlüsse ... 8
junge vhs: Kurse für Kinder und Jugendliche ... 9
Kurse für hochbegabte und besonders interessierte Jugendliche ... 12

PROGRAMMBEREICH GESELLSCHAFT UND LEBEN

Politik ... 16
Technik, Naturwissenschaften und Umwelt ... 18
Geschichte, Zeitgeschichte ... 21
Länder- und Heimatkunde ... 22
Mütter, Väter, Kinder ... 25
hr-iNFO Funkkolleg Philosophie 2014/2015 ... 25
Kommunikation, Selbsterfahrung, Lerntechniken ... 27
Wirtschaft, Finanzen, Recht ... 29

PROGRAMMBEREICH BERUF, PC UND MULTIMEDIA

Finanzielle Förderung von beruflicher Weiterbildung ... 32
Kostenlose Informations-veranstaltungen von webb ... 32
Allgemeine Informationen zur beruflichen Bildung ... 32
Bewerbung/Berufliche Orientierung ... 32
Weitblick – (neue) Perspektiven entwickeln in der Eltern- oder Pflegezeit ... 33
Persönliche Kompetenzen für den Beruf/Organisation und Management ... 34
Fortbildung für pädagogische Fachkräfte ... 36
Büropraxis/Betriebswirtschaft ... 40
Computer-Kurse ... 42
Basiskurse Computer und Internet ... 44
Mobile Kommunikation ... 47
Linux und kostenlose Anwendungsprogramme ... 48
Computerkurse für aktive Ältere ... 49
Office/Bürosoftware ... 50
Grafik/Multimedia ... 54
Tipps und Tricks rund um den PC ... 56
Administration/PC-Betreuung Netzwerke/Netz-Datenbanken ... 57
Webseiten ... 59
Programmiersprachen ... 60
CAD-Technologien ... 61

PROGRAMMBEREICH SPRACHEN UND VERSTÄNDIGUNG

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER): Mit System Fortschritte machen! ... 64
Deutsch als Fremdsprache/ Zweitsprache ... 65
Fremdsprachen ... 66
Englisch ... 66
Französisch ... 71
Italienisch ... 73
Spanisch ... 76
Arabisch ... 79
Finnisch ... 80
Dänisch ... 80
Griechisch ... 80
Hindi ... 80
Japanisch ... 81
Kroatisch/Serbisch/Bosnisch ... 81
Polnisch ... 81
Portugiesisch ... 81
Russisch ... 82
Schwedisch ... 82
Türkisch ... 82
Ungarisch ... 83
Mongolisch ... 83
Gebärdensprache ... 83

PROGRAMMBEREICH GESUNDHEIT

Entspannung und Stressbewältigung ... 86
Körpererfahrung und Massage ... 91
Gymnastik und Fitness ... 92
Bodyforming ... 94
Haltungsgymnastik und Rückenstärkung ... 94
Sport und Spiel ... 96
Aktuelles aus den Selbsthilfegruppen ... 99
Erkrankungen und Heilmethoden ... 101
Körper und Stil ... 102
Essen und Trinken ... 103

PROGRAMMBEREICH KULTUR UND KREATIVITÄT

Literatur ... 108
Theater ... 108
Kunst- und Kulturgeschichte ... 109
Malen, Zeichnen, Drucken ... 110
Plastisches Gestalten, Keramik ... 111
Werken und Basteln ... 111
Textiles Gestalten ... 112
Fotografie und Neue Medien ... 113
Musik in Theorie und Praxis ... 115
Tanz ... 116

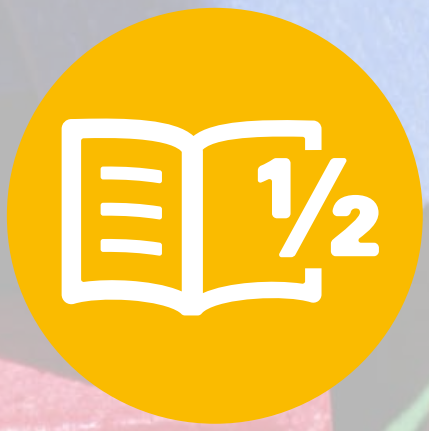
Programmbereich Grundbildung / junge vhs

Chancengerechtigkeit ist eng mit dem Zugang zum Erwerb von Grundbildung verbunden. Sie ist Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe.
Seit jeher ist das Angebot von Grundbildung deshalb ein besonderes Anliegen von Volkshochschulen. Sie umfasst Kurse zum Nachholen von Schulabschlüssen, damit diejenigen, denen es bisher nicht möglich war, einen gewünschten Schulabschluss zu erreichen, die Möglichkeit haben, ihn nachträglich zu absolvieren, um so ihre Zukunftschancen zu erhöhen. Darüber hinaus gibt es regelmäßig Kurse zur Verbesserung von Lese-Schreib-Kompetenzen. Die Bedeutung dieses Beitrags der Volkshochschulen zur Grundbildung wird in der „leo." – Level-One Studie der Universität Hamburg offenbar, wonach mehr als 14 Prozent der erwerbsfähigen Bevölkerung (7,5 Millionen) in Deutschland von Funktionalem Analphabetismus betroffen sind. D. h. , dass sie zwar einzelne Sätze lesen oder schreiben können, aber keine zusammenhängenden Texte, auch wenn sie kurz sind.
Angebote zur Verbesserung der Lese-Schreibkenntnisse gibt es auch für Erwachsene mit geistiger Behinderung, um bereits erworbene Kompetenzen zu erhalten und auszuweiten.

Grundbildung / junge vhs

INHALT

Grundbildung und Vorbereitung auf Schulabschlüsse 8
junge vhs: Kurse für Kinder und Jugendliche 9
Kurse für hochbegabte und besonders interessierte Jugendliche 12



GRUNDBILDUNG UND VORBEREITUNG AUF SCHULABSCHLÜSSE

Probleme mit Lesen und Schreiben? Rufen Sie uns an! 069 8065 3822

Information und Beratung:
Birgit Gehl, Tel. 069/8065-3822,
E-Mail: Birgit.Gehl@Offenbach.de mit Bild

Besser Lesen und Schreiben lernen 1

Ein Kurs für Erwachsene

Dieser Kurs richtet sich an deutschsprachige Erwachsene, die das Lesen und Schreiben noch einmal lernen wollen. In einer Kleingruppe gehen Sie nach Ihrem eigenen Tempo vor. Der Lerninhalt orientiert sich an den Kenntnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und wird individuell ausgerichtet. Hierbei kommen verschiedene Materialien und Methoden zum Einsatz. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Im Kurs wird mit dem Lernportal www.ich-will-lernen.de gearbeitet.

C7012A
Melanie Bella
Mi, 17:45 – 20:00 Uhr
11.02. bis 22.07., 22 Termine · vhs,2-09
Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit flexiblen Arbeitszeiten können kostenlos an dem Kurs am Vormittag teilnehmen.

C7012B
Melanie Bella
Fr, 08:30 – 10:00 Uhr
06.02. bis 24.07., 22 Termine
vhs,2-09

Besser Lesen und Schreiben lernen 2

Ein Kurs für Erwachsene

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die ihre Kenntnisse im Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern möchten. Der Unterricht orientiert sich am Kenntnisstand der Teilnehmer/-innen. Wir werden uns in einer kleinen Gruppe an leichte Texte heranarbeiten und wenige, aber wichtige, Grammatikregeln wiederholen und lernen. Einstieg ist jederzeit möglich.

C7013B
Anja Freiberg
Mo, 18:15 – 20:30 Uhr
09.02. bis 20.07., 21 Termine · vhs,2-08
Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit flexiblen Arbeitszeiten können kostenlos an dem Kurs am Vormittag teilnehmen.

C7013A
Manuela Stolz
Di, 08:30 – 10:00 Uhr
10.02. bis 21.07., 22 Termine · vhs,2-10

HESSEN
Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen von HESSENCAMPUS 2014
HESSENCAMPUS OFFENBACH

Einfach lesen!

Ein Kurs für Erwachsene

Wenn Sie Spaß an Geschichten haben, dann sind Sie bei „Einfach Lesen" genau richtig. Wir lesen das Buch „Ziemlich beste Freunde" in einfacher Sprache. Der Film „Ziemlich beste Freunde" ist in vielen Ländern ein großer Kino-Hit. Im Kurs haben wir Zeit Fragen zu klären und über das Thema zu sprechen. Am letzten Kurstag werden wir gemeinsam die Bücherei in Offenbach besuchen, um neue spannende Bücher zu entdecken.

C7015
Melanie Bella
Di, 18:45 – 20:00 Uhr,
14.04. bis 26.05., 7 Termine · vhs,2-09
Gebühr: 58,35 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 03.04.

Humorvolles Schreiben für Schreibungewohnte

Sie möchten Ihre eigenen Geschichten schreiben, aber Sie haben viele Jahre nicht mehr geschrieben und sind aus der Übung. In dieser Kleingruppe können Sie mit Lust und Humor Ihre eigene Geschichte schreiben. Es geht nicht um die korrekte Rechtschreibung, sondern um die Freude eigene Texte zu gestalten.

C7016
Nicole Gebhardt
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Termine: 02.03., 09.03., 16.03., 23.03. · vhs,1-13
Gebühr: 40,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 16.02.

Besser Rechnen für den Alltag

Ein Kurs für Erwachsene

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die das Rechnen auffrischen möchten. In einer kleinen Gruppe geht es darum Zahlen zu verstehen, die Grundrechenarten zu beherrschen, ein Verständnis für Brüche zu bekommen oder mit Prozentangaben zu rechnen. Sie gehen nach Ihrem eigenen Lerntempo vor. Der Lerninhalt orientiert sich an den Kenntnissen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen und wird individuell ausgerichtet. Information und Beratung: Birgit Gehl, Tel. 069/8065-3822, E-Mail: Birgit.Gehl@Offenbach.de

C7011
Birgit Gehl
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
11.03. bis 20.05., 11 Termine · vhs,1-14
Gebühr: 64,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 01.03.

Lese- und Schreibkurs für Menschen mit geistiger Behinderung

Es werden all diejenigen angesprochen, die sich Grundkenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen erwerben wollen oder sich eine ‚Auffrischung' ihres vielleicht vor langer Zeit Erlernten wünschen. Der Kurs ist auch für Jugendliche geeignet.

C7014
Melanie Bella
Di, 17:00 – 18:30 Uhr
24.02. bis 02.06., 15 Termine · vhs,2-09
Gebühr: 108,00 EUR (erm. 85,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 14.02.

Vorbereitung auf Schulabschlüsse

Kurse zur Vorbereitung auf die Hauptschulabschlussprüfung und Realschulabschlussprüfung

Nähere Informationen erteilen Pia Glück,
Tel. 069/8065-3823,
E-Mail Pia.Glueck@Offenbach.de und
Barbara Temiztürk, Tel. 069/8065-3482,
E-Mail Barbara.Temiztuerk@Offenbach.de

Alternative Möglichkeit:
Interessent/-innen können Vorbereitungskurse auf den Realschulabschluss an der Abendhaupt- und Abendrealschule für Berufstätige in Frankfurt, Willemerstr.10, Tel 212-30413, besuchen.
Für diese Kurse wird dort kein Schulgeld erhoben.

junge vhs

Kurse für Kinder und Jugendliche

FORSCHEN UND ENTDECKEN

Von Sonne bis Saturn: Astronomie für Kinder (8-12 Jahre)

Ihr interessiert euch für Planeten, Sterne und den Weltraum? Ihr wolltet schon immer einmal wissen was Galaxien sind, wie heiß die Sonne ist, warum Sterne leuchten und wie es auf dem Mond aussieht? Dann seid ihr in diesem Kurs richtig. Gemeinsam werden wir in die spannende Welt der Astronomie eintauchen, unser Sonnensystem erkunden und Sonne, Merkur, Venus, Erde, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun und Pluto genauer kennenlernen. Es wird auch gemeinsam im Internet recherchiert. Bitte mitbringen: Papier und Stifte und Pausenverpflegung.
Ab 6 Personen

C1140JV
Luis Miehe
Sa., 14:00 – 17:00 Uhr
Termin: 25. Apr.
vhs,1-14
Gebühr: 20,00 EUR (erm. 15,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 15.04.

Wale schützen! Ja – aber nur die Wale?

In allen Meeren der Erde leben Wale. Es gibt sogar Flusswale – kleine Vertreter, die nicht viel größer als einen Meter werden. Aber wo immer Wale auch auftauchen, sind sie heute in ihrem Lebensraum

ZUM LÖWEN APOTHEKE
Gut beraten, gesund und fit
Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!
Frankfurter Straße 35
63065 Offenbach
Tel. 069 813685
Montag - Samstag
8.00 - 19:00 Uhr
www.apo-zum-loewen.de

(c) DonaldTipton/Greenpeace

bedroht. Schuld daran ist der Mensch – und sein Lebensstil. Es gibt weiterhin die tödlichen Harpunen auf japanischen, norwegischen oder isländischen Walfangschiffen. Aber es gibt auch unsichtbare Bedrohungen, die kaum weniger grausam und gefährlich sind. Sie heißen: Überfischung, Verlärmung und Verschmutzung. Aber nicht nur die Wale sind bedroht. Die Meere werden rücksichtslos ausgeplündert. Wir werfen auch einen Blick auf aussterbende Haiarten und auf die Auswirkungen der industriellen Fischerei.
Nicht nur Wale schützen – Meeresschutz ist zwingend angesagt. – Was kann ich als Kind tun?

C1070JV
Jörn Burger, Greenpeace Frankfurt
Sa., 10:30 – 12:00 Uhr
Termin: 20. Jun. · vhs,E2-02
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 10.06.

LERNTIPPS

FERIENKURS

Konzentration, Aufmerksamkeit und Ausdauer in der Schule mit dem Marburger Konzentrationstraining

Ihr Kind ist in der Schule und bei den Hausaufgaben ablenkbar, unüberlegt und braucht oft mehr Zeit als andere? Mit dem Marburger Konzentrationstraining lernt es, wie es am besten mit Aufgaben umgeht. Impulsive Kinder lernen, sich zu zügeln, verträumte Kinder lernen, Schritt für Schritt weiterzuarbeiten. Das von Schulpsychologen entwickelte Marburger Konzentrationstraining ist heute ein bedeutender Bestandteil in der Behandlung von ADS- und ADHS-Kindern und hilft durch bewährte Methoden zu einem reflektierten Arbeitsstil.
Bitte nehmen Sie an den beiden Elternabenden teil, damit Sie Ihr Kind auch nach dem Kurs unterstützen können und sich mit anderen Eltern austauschen können. Termine für die Elternabende: Mittwoch, 01.04.. und 29.04, 20:00 bis 21:30 Uhr.

- Für Kinder vom 1. bis 3. Schuljahr

C1524JV
Stephan Apel
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
30.03. bis 08.04., 8 Termine · vhs,2-08
Gebühr: 105,00 EUR (erm. 79,00 EUR)

- Für Kinder vom 4. bis 6. Schuljahr

C1525JV
Stephan Apel
Mo, 13:00 – 14:30 Uhr
30.03. bis 08.04., 8 Termine · vhs,2-08
Gebühr: 105,00 EUR (erm. 79,00 EUR)

Lernen mit Köpfchen – Lerntipps für Kinder (5./6. Klasse)

Wir beschäftigen uns unter anderem mit folgenden Themen:
1. Welche Lernumgebung ist nötig, damit ich gut lernen kann?
2. Wie und wo erhalte ich relevante Informationen? Wie kann ich sinnvoll recherchieren?
3. Welche Lesetechnik erleichtert es mir, nachhaltig einen Text zu verstehen? (6-Schritt-Methode)
4. Wie kann ich Vokabeln schnell und nachhaltig lernen (Karteikarten, Schlüsselwortmethode)?
5. Wie kann ich ein Thema strukturieren? (Mindmapping)?
6. Wie kann ich mir Zahlen, Fakten und Argumentationsketten besser merken? (Locitechnik, Geschichtentechnik)
7. Wie bereite ich mich sinnvoll auf eine Klassenarbeit vor? Wie teile ich mir die Lernzeit zweckmäßig ein, welche Entspannungsmethoden könnte ich anwenden?
8. Wie kann ich vor einer Klassenarbeit/Referat mit meiner Nervosität umgehen? (Traumreise)

Bitte Stift, Zettel, Textmarker und Getränke mitbringen.

C1541JV
Stefanie Kara
Sa, So, 09:30 – 13:30 Uhr
Termine: 07.02., 08.02. · vhs,2-07
Gebühr: 50,00 EUR (erm. 37,50 EUR)

SCHULE

Vorbereitung auf den Realschulabschluss in Mathematik

Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die sich gezielt auf die Realschulabschlussprüfung in Mathematik vorbereiten möchten.

C7016JV
Martina Klüh
Mi, 15:45 – 17:15 Uhr
04.03. bis 13.05., 9 Termine · vhs,1-13
Gebühr: 80,00 EUR (erm. 1,25 EUR)
Rücktritt möglich bis: 23.02.

Fit in Mathe für die weiterführende Schule

Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der vierten Jahrgangsstufe, die ihre Mathematikkenntnisse der Grundschule auffrischen möchten, um nach den Sommerferien gut in der weiterführenden Schule zu starten.

C7017JV
Martina Klüh
Mo, Di, Mi, Do, 10:00 – 13:00 Uhr
Termine: 31.08., 01.09., 02.09., 03.09. · vhs,2-10
Gebühr: 85,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 24.08.

▶ Für Eltern, die ihre Kinder beim Übergang in die weiterführende Schule in Mathematik unterstützen wollen, bieten wir einen speziellen Elternkurs an. Siehe Seite 26

SELBSTBEHAUPTUNG, BEWEGUNG, STRESSBEWÄLTIGUNG

Yoga für Kinder (7-11 Jahre) Lichtkobolde

Yoga-Übungen werden heute zunehmend von Kinderärzten und Kinderpsychologen empfohlen, denn sie verbessern das Körperbewusstsein, verhindern und korrigieren Haltungsschäden und verbessern die kindliche Körpermotorik. Sie wirken entspannend und verhindern Hyperaktivität, verbessern die Konzentrationsfähigkeit und die Atmung.
Yoga für Kinder macht Spaß und vermittelt viel Freude. Kinderyoga ist sehr temperamentvoll, vielseitig, erlebnisreich und spannend, es bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.
Mit Kindern Yoga zu üben heißt, ihnen wirkungsvolle Werkzeuge für ein gesundes und glückliches Leben zu geben.
Sie lernen, ihre Emotionen besser wahrzunehmen und zu verstehen. Die Yogaübungen sind in eine spannende Geschichte eingeflochten, gefolgt von einer Phantasiereise zur Förderung der Entspannung und einer kurzen kindgerechten Meditation oder Mandalamalen zur Stärkung der Konzentration.
Bitte eine Decke und Wasser zum Trinken mitbringen – bequeme weiße oder helle Kleidung erwünscht

C5236JV
Christine Torres
Fr, 16:45 – 17:45 Uhr
06.02. bis 27.03., 8 Termine · vhs,2-11
Gebühr: 32,50 EUR (erm. 24,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 27.01.

C5237JV
Christine Torres
Fr, 16:45 – 17:45 Uhr
08.05. bis 10.07., 8 Termine · vhs,2-11
Gebühr: 32,50 EUR (erm. 24,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 28.04.

FERIENKURS

Was ist Glück? Dem Glück ein Zuhause geben.

Wir beschäftigen uns mit dem Thema Glück. Wie wird Glück in Literatur, Kunst und in den Medien beschrieben? Wie findet man sein Glück? Was macht uns tatsächlich glücklich und was ist „Glück" überhaupt? Ist Glück für alle gleich? Damit das Glück bei uns ein Zuhause findet, bauen wir ein Glückshaus. Wir gestalten, basteln, schreiben erstellen Collagen und kleine Kunstwerke zum Thema Glück.
Die Kursleiterin ist Sozialpädagogin mit dem Schwerpunkt Kunst und Theater.

- Für Kinder vom 7 bis 10 Jahren

C1601JV
Nicole Gebhardt
Di, Mi, Do, Fr, 09:30 – 12:30 Uhr
Termine: 07.04., 08.04., 09.04., 10.04. · vhs,2-09
Gebühr: 80,00 EUR (erm. 60,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 30.03.

- Für Kinder vom 11 bis 13 Jahren

C1602JV
Nicole Gebhardt
Di, Mi, Do, Fr, 13:30 – 16:30 Uhr
Termine: 07.04., 08.04., 09.04., 10.04. · vhs,2-09
Gebühr: 80,00 EUR (erm. 60,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 30.03.

COMPUTER UND TASTATUR

FERIENKURS

Computerschreiben mit 10 Fingern – leicht gemacht ab 4. Klasse

Wollt ihr am Computer die Tasten blind bedienen können? Referate usw. lassen sich so viel schneller und einfacher schreiben. Diese Fähigkeit braucht man auch später in den meisten Berufen, denn ohne den PC geht fast nichts mehr. Mit multisensorischen Lernmethoden werden unterschiedliche Sinne angesprochen und so wird Computerschreiben zu einem stressfreien und erfolgreichen Erlebnis. Ziel des Kurses ist es, das Computerschreiben einfach und zügig, aber dennoch gründlich und sicher zu vermitteln. Üben müsst ihr natürlich auch; mit dieser Methode macht es aber einfach mehr Spaß! Die Kursunterlagen sind in der Gebühr enthalten.

C3023JV
Martina Klüh
Mo, Di, Mi, Do, 15:30 – 17:00 Uhr
Termine: 30.03., 31.03., 01.04., 02.04. · vhs,2-03
Gebühr: 60,00 EUR (erm. 50,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 20.03.

C3023AJV
Martina Klüh
Mo, Di, Mi, Do, 13:30 – 15:00 Uhr
Termine: 31.08., 01.09., 02.09., 03.09. · vhs,2-03
Gebühr: 60,00 EUR (erm. 50,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 21.08.

FERIENKURS

Mein eigenes Computerspiel erstellen (ab 5. Klasse)

Welches Computerspiel ist angesagt? Wie lange und von wem? Was ist ein Computerspiel überhaupt und wie baut man das? Baue Dir Dein eigenes Computerspiel mit Kodu. Das Programm bietet Dir viele Figuren und Baustoffe, die Du selbst gestalten kannst. Soll es ein Rennen oder Fußballspiel gegen einen gegnerischen Spieler werden oder jagen wir die Sterne und sammeln Punkte? Gewonnen! Lege Du die Regeln fest! Wenn Du einer Figur etwas sagst, dann macht sie das auch. – Logisch? Logisch! WENN – DANN werden wir gemeinsam kennen lernen und im Spiel einbauen. Am Ende des Kurses werden alle zu Spieletestern für die Anderen. „Du bist in der Jury!" Der Kurs wird von einem zertifizierten Internet-Medien-Coach geleitet.

C3638JV
Caroline Janouschek
Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 12:00 Uhr
Termine: 30.03., 31.03., 01.04., 02.04. · vhs,2-03
Gebühr: 78,50 EUR (erm. 59,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 20.03.

C3637JV
Caroline Janouschek
Mo, Di, Mi, Do, 09:00 – 12:00 Uhr
Termine: 27.07., 28.07., 29.07., 30.07. · vhs,2-03
Gebühr: 78,50 EUR (erm. 59,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 17.07.

FREMDSPRACHEN

FERIENKURS

Englisch für Fortgeschrittene

Für Kinder im Alter von 10-12 Jahren.

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Schülerinnen und Schüler, die spielerisch die Englische Sprache festigen und üben möchten. Wir singen Lieder und lernen Tiere, Nahrung, Höflichkeitsfloskeln und uns vorzustellen. Es werden Rätsel gelöst, verschiedene Übungen im Arbeitsbuch ausgefüllt. Die Kinder erhalten Arbeitsmaterial.
Bitte mitbringen: Farbstifte, Filzstifte, Spitzer, Schere, Klebstifte, 1 Mappe oder Klarsichtfolie.

C4229JV
Kim Lina Marcum
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 09:00 – 10:30 Uhr
Termine: 27.07., 28.07., 29.07., 30.07., 31.07.
vhs,1-14
Gebühr: 50,50 EUR (erm. 44,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 17.07.

Latein für Schüler/-innen – Unterrichtsbegleitender Förderkurs – 3. Lernjahr

Dieser Kurs richtet sich an Schüler/innen, die Latein als zweite oder dritte Fremdsprache lernen und sich im 3. Lateinjahr befinden oder dieses wiederholen möchten. Wiederholung und Vertiefung der gesamten Elementargrammatik. Verlängerung auf Wunsch der Gruppe möglich!
Ab 4 Personen.
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4833JV
Claudio Acri
Sa, 11:00 – 12:30 Uhr
21.02. bis 25.04., 7 Termine · vhs,2-09
Gebühr: 70,00 EUR (erm. 62,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 11.02.

Persisch für Kinder mit Vorkenntnissen (7-12 Jahre)

Persisch sprechen ist für euch kein Problem, aber ihr könnt sie nicht lesen und schreiben? Ihr möchtet den Wortschatz eurer Muttersprache erweitern? Dann ist dieser Kurs richtig für euch!
Ab 6 Personen.
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4880JV
Reza Najafi
Di, 16:15 – 17:45 Uhr
03.02. bis 28.04., 10 Termine · vhs,2-07
Gebühr: 100,00 EUR (erm. 88,00 EUR)

KOCHEN

FERIENKURS

Kochkurs quer durch Amerika für Kinder 10-14 Jahre

Spielerisch lernt ihr interessante, gesunde und leckere Gerichte kochen: Vorspeise, Hauptgericht mit Salat und/oder Dessert aus frischen Zutaten! Jeden Tag ein anderes Thema:

- Mexiko: Taco-Salat, Nachos mit Chili con Carne, Ananas mit Schokolade und Kokosflocken
- USA: Hähnchen mit Folienkartoffel, Maisbrot, Muffins/Cup-cakes
- China-Town lässt grüßen: Frühlingsrolle mit asiatischer Nudelpfanne, lernen mit Stäbchen zu essen, selbstgemachtes Eis mit Obstsalat
- Südstaaten: Grillteller, Maiskolben, gebackene Bohnen, Apricot-crumble
- Italo-Amerikanische Küche: Lasagne mit Pizzabrot, Chef-Salat, Tiramisu

Spaßfaktor garantiert! Für Kinder von 10-14 Jahren.
Die Lebensmittelumlage von 35,- EUR ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte informieren Sie uns über Allergien oder Unverträglichkeiten. Wir kochen ohne Schweinefleisch! Auf Vegetarier sind herzlich Willkommen!
Bitte Heft, Stifte, Schürze und Behälter für Kostproben mitbringen.

C5965JV
Kim Lina Marcum
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 10:30 – 14:15 Uhr
Termine: 27.07., 28.07., 29.07., 30.07., 31.07.
vhs,E2-09
Gebühr: 165,00 EUR (erm. 150,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 17.07.

KREATIVITÄT UND MEDIEN

FERIENKURS

Ran an' s Mikro – Radioworkshop für Kinder in den Osterferien!

Für Kinder von 9-13 Jahren

Hörst du gerne Radio? Wolltest du schon immer hinter die Kulissen einer Radiosendung schauen? Eine Radio-Aufnahme machen und selbst bearbeiten? All das kannst du zusammen mit einer erfahrenen Radiojournalistin im Radioworkshop „Ran ans Mikro" erleben. Unter professioneller Anleitung suchen wir nach interessanten Themen, machen eine Umfrage, führen ein Interview oder vertonen ein kleines Hörspiel. Du bekommst die richtigen Fragetechniken gezeigt und wie man mit einem professionellen Aufnahmegerät umgeht und das Tonmaterial am Computer bearbeitet. Bei einem Besuch des Hessischen Rundfunks erhältst du Einblicke in das Einmaleins der Radioarbeit, siehst, wie eine Sendung fürs Radio gemacht wird und wer alles daran beteiligt ist.
Zusatzkosten: Anteil S-Bahngruppenticket für die gemeinsame Fahrt zum Hessischen Rundfunk.
Bitte bring' an allen Tagen Stift und Papier, wetterfeste Kleidung sowie Verpflegung mit.

C6710JV
Juliane Spatz
Mo, Di, Mi, Do, 09:30 – 13:30 Uhr
Termine: 30.03., 31.03., 01.04., 02.04. · vhs,2-09
Gebühr: 80,50 EUR (erm. 64,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 20.03.

„Fernsehen machen" am Girls' und Boys' Day (max. 5 Mädchen und max. 5 Jungen; ab Klasse 5)

In Kooperation mit dem
Medienprojektzentrum Offener Kanal (MOK)
Offenbach/Frankfurt

Mädchen und Jungen entscheiden sich im Rahmen ihrer Ausbildungs- und Studienwahl noch immer häufig für „typisch weibliche oder typisch männliche" Berufsfelder oder Studienfächer.
Technische oder techniknahe Bereiche sind Favoriten bei den Jungs, während sich Mädchen eher im sozialen, erzieherischen oder pflegerischen Bereich engagieren.
Der jährliche Girls' und Boys` Day soll beiden Geschlechtern den Blick über den Tellerrand ermöglichen und Berufe sowohl aus den Feldern Technik und IT als auch dem Sozialsektor vorstellen.
Das MOK Offenbach/Frankfurt macht den Girls` und Boys` Day zum Thema. In einer Tagesveranstaltung produzieren Mädchen und Jungs in zwei Gruppen einen Fernsehbeitrag zum Thema „typische weibliche oder männliche Berufe" und lernen gleichzeitig das Fernsehmachen.
Folgende Schritte einer Fernsehproduktion werden vermittelt: Kamera-, Interview-, Schnitt- und Nachvertonungstechnik. Die fertige Reportage wird im Offenen Kanal Offenbach/Frankfurt ausgestrahlt.
Kursort: Medienprojektzentrum Offener Kanal (MOK) Offenbach/Frankfurt, Berliner Straße 175, 63067 Offenbach

C6711JV
Offener Kanal Offenbach/Frankfurt
Medienprojektzentrum
Do., 09:30 – 17:00 Uhr · Termin: 23. Apr.
Medienprojektzentrum Offener Kanal (MOK)
Offenbach/Frankfurt
Keine Gebühr
Rücktritt möglich bis: 17.04.

Kommt Träume fangen! – Die Kunst des Traumfänger-Knotens

Der Traumfänger ist ein Kultobjekt der Ureinwohner Nordamerikas, welcher der Legende nach den Schlaf verbessert. Der indianischen Mythologie zufolge bleiben die bösen Träume an den Knoten des Netzes hängen und werden von der Morgensonne neutralisiert, während die guten Träume bis zur Mitte hervordringen und über die Federn auf den Träumenden hinabgleiten. In diesem Kurs wird die Knüpftechnik vermittelt und Knoten für Knoten ein eigener Traumfänger gefertigt.
Für eine Auswahl an verschiedensten Perlen, Garn und Ringen in Armreifgröße ist gesorgt, die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Zusätzlich kann auch eigenes Material mitgebracht werden. Bitte Pausenverpflegung mitbringen.
Ab 6 Personen

C6507JVA
Isabell Schmidt
Sa., 11:00 – 14:00 Uhr · Termin: 18. Apr.
vhs,1-01 · Gebühr: 23,00 EUR (erm. 18,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 08.04.

C6507JVB
Isabell Schmidt
Sa., 11:00 – 14:00 Uhr · Termin: 30. Mai.
vhs,2-09 · Gebühr: 23,00 EUR (erm. 18,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 20.05.

HOCHBEGABTE

Die Volkshochschule Offenbach bietet für hochbegabte und besonders interessierte Kinder unterschiedlicher Altersstufen ein qualifiziertes Kursangebot auch für die Ferienzeiten an.
Diese Kurse finden mit Unterstützung des Staatlichen Schulamts für den Landkreis und die Stadt Offenbach am Main statt.

Schach (8-12 Jahre)

Schach fördert logisches Denken, Ausdauer, Kombinations- und Konzentrationsfähigkeit, aber auch Entschlusskraft und Selbstdisziplin. Der Kurs vermittelt die Spielregeln, die Techniken des Mattsetzens sowie die Eröffnungsgrundsätze. Der Kursleiter ist A-Trainer des Deutschen Schachbundes und internationaler Schachmeister.

C1559JV
Stefan Solonar
Do, 16:00 – 17:30 Uhr
Termine: 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 16.04., 23.04. · vhs,2-07
Gebühr: 36,00 EUR (erm. 27,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 23.02.

C1560JV
Stefan Solonar
Do, 16:00 – 17:30 Uhr
Termine: 21.05., 28.05., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07. · vhs,2-07
Gebühr: 36,00 EUR (erm. 27,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 12.05.

Das Spiel „Go" (9-14 Jahre)

Schach ist cool? Klar. Aber kennt ihr Go? Es sieht so ähnlich aus: Gitternetz-Brett, schwarze und weiße Steine. Allerdings verschiebt man die Steine, die auch keine Figuren sind, nicht auf dem Spielfeld, vielmehr füllt sich das Spielfeld nach und nach. Ist ein sehr altes Spiel, über 2000 Jahre alt. Und trotz dessen, dass es so schlicht aussieht, kann es eine ganze Welt bedeuten. Neugierig? Kommt einfach

und lernt mit mir zusammen die Grundlagen dieses Spiels, sicherlich werdet auch ihr begeistert sein.
Ab 6 Personen

C1561JV
Thomas Kurze
Sa, So, 10:00 – 15:00 Uhr
Termine: 07.03., 08.03. · vhs,1-13
Gebühr: 43,00 EUR (erm. 33,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 26.02.0

C1562JV
Thomas Kurze
Sa, So, 10:00 – 15:00 Uhr
Termine: 25.04., 26.04. · vhs,1-13
Gebühr: 43,00 EUR (erm. 33,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 15.04.

FERIENKURS

Propellerfahrzeuge – in den Osterferien (7-11 Jahre)

Die Erfinder-Werkstatt des Umwelt-Exploratoriums lädt Kinder zum Propellerfahrzeuge bauen ein. Mit der Kraft eines Gummibands wird ein Propeller angetrieben, der ein selbst gefaltetes Mobil in Bewegung bringt. Je nachdem, wie ihr eure Fahrzeuge konstruiert, ergeben sich schnelle Flitzer oder Mobile, die besonders weit fahren. Dabei sind leichte Konstruktionen gefragt, aber auch interessantes Aussehen! Mit den gelernten Kniffen versuchen wir im zweiten Schritt eigene Modelle zu entwerfen und weitere Antriebsformen zu finden. Im Kurs lernen Kinder vieles über Leichtbau, die Optimierung von Rotorblättern, Aerodynamik und natürlich über einen praktischen und immer wieder aufladbaren Energiespeicher: das Gummiband. Das Propellerfahrzeug und weitere experimentelle Mobile können am Ende des Workshops mit nach Hause genommen werden. Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte Verpflegung für die Mittagspause mitbringen.
Ab 6 Personen

C1570JV
Rolf Degel
Di, Mi, Do, Fr, 10:00 – 15:00 Uhr
Termine: 07.04., 08.04., 09.04., 10.04. · vhs,2-14
Gebühr: 89,50 EUR (erm. 69,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 27.02.

FERIENKURS

„Marsrover" – Solar-Expeditionsfahrzeuge – in den Sommerferien (8-14 Jahre)

Mit langestrecktem Körper und griffigen Laufrädern bewegt sich der Solarroboter über die Marsoberfläche. Listig blicken seine Kameraaugen in die Ferne. Sie suchen nach Wasser und Edelmetallen... Wer Lust hat, in diese Welt einzutauchen und aus Karton kleine geländegängige Solarmaschinen bauen möchte, ist zu dem Workshop herzlich eingeladen. In dem Kurs lernt ihr die Photovoltaik näher kennen, ein inzwischen schon alltäglicher Energieträger, der immer mehr an Bedeutung gewinnt. Wie lässt sich die Energie der Sonne einsetzen und wie kann ich sie speichern für Tage, an denen die Sonne mal nicht scheint?
Die Kameraaugen eures Solar-Expeditionsfahrzeugs werden zwar nicht echt sein, aber ein leistungsfähiges Solarmodul bringt es in Bewegung und versorgt nebenbei die Bordbeleuchtung. Das Modul lässt sich als Mini-Kraftwerk verwenden, um einen eingebauten Energiespeicher zu laden oder ihr setzt es direkt für den Antrieb ein. Wenn ihr dann noch originelle Laufräder baut oder eine besondere Antriebstechnik erfindet, wird euer Expeditionsfahrzeug problemlos Steine und andere Hindernisse überwinden! Die Solarmobile können am Ende des Kurses mit nach Hause genommen werden. Die Materialkosten (28,00 EUR) sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte Verpflegung für die Mittagspause mitbringen.
Ab 6 Personen

C1571JV
Rolf Degel
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 10:00 – 15:00 Uhr
Termine: 24.08., 25.08., 26.08., 27.08., 28.08.
vhs,2-14
Gebühr: 128,00 EUR (erm. 103,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 14.08.

Papierflieger und andere ungewöhnliche Flugkonstruktionen (9-12 Jahre)

Aerodynamik hat mit Fliegen zu tun. Und Fliegen hat zumindest für uns Menschen mit Flugzeugen zu tun. Wie alles zusammenkommt – die Gesetzmäßigkeiten der Aerodynamik, das Bauen von Flugzeugen und schließlich das Fliegen – können Jungen und Mädchen in diesem Workshop spielerisch lernen. Unter fachkundiger Anleitung bauen die Kinder ungewöhnliche Flugkonstruktionen: selbst Schwalben und Starfighter erblassen, wenn Strohhalm-Rückstoß-Düsenjäger durch die Luft sausen, Papierflieger mit Schleudern katapultiert werden oder Ultra-Leichtbauflieger über eine unsichtbare Luftwelle schweben.
Für Material sind 4,00 EUR direkt an den Kursleiter zu zahlen.

C1572JV
Tom Weisbecker
Di., 14:00 – 18:00 Uhr
Termin: 7. Apr. · vhs,E2-02
Gebühr: 16,00 EUR (erm. 12,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 27.03.

Sumpfboot mit Solarantrieb für hochbegabte und besonders interessierte Kinder ab 10 Jahren

Ein Sumpfboot ist ein Fahrzeug welches sich in flachen Gewässern fortbewegen kann. Wir lernen wie solch ein Fahrzeug funktioniert, was Auftrieb ist und warum es sinnvoll ist sich über alternative Energien Gedanken zu machen. Interessierte Jungen und Mädchen lernen den Umgang mit verschiedenen Materialien (Depron, Rinde, Holz, Pappe) und Werkzeugen (Cutter, Voltmeter, Lötkolben). Wir lassen die Fahrzeuge in einem Becken vor dem dem Gebäude der vhs vom Stapel. Für Material sind 10,00 EUR direkt an den Kursleiter zu zahlen.

C1573JV
Tom Weisbecker
Sa., 10:00 – 15:00 Uhr
Termin: 30. Mai. · vhs,2-14
Gebühr: 20,00 EUR (erm. 15,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 20.05.

APOTHEKE IM KOMM
Ihre Gesundheitsoase im KOMM!
Beratung in entspannter Atmosphäre:
Homöopathie
Naturheilmittel
Spinnradprodukte

Aliceplatz 11
63065 Offenbach
Tel. 069 40809070
Montag - Samstag
9.00 - 20:00 Uhr
www.apo-im-komm.de

ZUM LÖWEN APOTHEKE
Der Löwe hat´s Hier und jetzt!
Bei uns sparen Sie Zeit und Wege.

Frankfurter Straße 35
63065 Offenbach
Tel. 069 813685
Montag - Samstag
8.00 - 19:00 Uhr
www.apo-zum-loewen.de

Dieses Buch setzt nicht auf die allüberblickende Luftaufnahme und den Adel von Schloß- und Palaisbauten. Hier herrschen Nebenstraße und Hof vor, das Abseitige ist ins Vorzeigbare gekehrt. Sechs Fotografen haben mit sechs Aufgabenstellungen sich ihren Weg durch die Stadt gebahnt. Sie beweisen, dass Offenbach fotogen ist, ohne glanzvoll sein zu müssen.
Dr. Stefan Soltek, Klingspormuseum

24 x 32 cm, 168 Seiten, 135 Abbildungen, Hardcover, € 49,00, ISBN 978-3-939537-27-4

Offenbacher Editionen

Programmbereich Gesellschaft und Leben

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Gesellschaft und Leben" ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

vhs: Demokratische Orte des Lernens

INHALT

Politik 16
Technik, Naturwissenschaften und Umwelt 18
Geschichte, Zeitgeschichte 21
Länder- und Heimatkunde 22
Mütter, Väter, Kinder 25
hr-iNFO Funkkolleg Philosophie 2014/2015 25
Kommunikation, Selbsterfahrung, Lerntechniken 27
Wirtschaft, Finanzen, Recht 29

Der Politische Salon

Die Volkshochschule Offenbach und die Arbeiterwohlfahrt Offenbach haben gemeinsam einen „Politischen Salon“ initiiert, der jeweils um 18:30 Uhr am letzten Montagabend im Monat im Else-Herrmann-Haus, Hessenring 59 durchgeführt wird. Der Politische Salon bietet generationenübergreifend allen an aktuellen politischen und gesellschaftlichen Fragen Interessierten ein offenes, keiner strikten Tagesordnung unterworfenes Gesprächs-Forum. Jenseits der offiziellen staatlichen, kommunalen, kirchlichen und Parteien-Ebene besteht für Jedermann Gelegenheit zu sachbezogener Diskussion und zu kontroversem Meinungsaustausch. Weitere Auskünfte sind bei der vhs unter den Telefonnummern 8065-3146 oder -3137 erhältlich.
Die Veranstaltungstermine werden in der Presse bekannt gegeben.

Wenn Sie per Mail eingeladen werden wollen, lassen Sie sich unter
mirella.avantaggiato@offenbach.de
in den e-Mail-Verteiler aufnehmen!

Stadtführung – Offenbacher „Stolpersteine“

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Geschichtswerkstatt Offenbach

Mehr als 130 von den vielen Tausend Stolpersteinen, die der Kölner Künstler Gunther Demnig zur Erinnerung an die Opfer des NS-Terrors verlegt hat, liegen auch in Offenbach.
Die Mitveranstalterin, die Geschichtswerkstatt Offenbach – Initiatorin und Organisatorin der Stolpersteinsetzungen – möchte anhand einiger Steine die Idee der Stolpersteine erläutern und auch vom Schicksal bekannter und unbekannter Opfer der Barbarei berichten. Grenzen des Rundgangs sind die Ludwigstraße im Westen, die Bismarckstraße im Süden und im Osten die Mittelseestraße.
Die Teilnahme ist kostenlos, um eine Spende für die Geschichtswerkstatt Offenbach wird gebeten.
Keine Anmeldung notwendig.

C1002FÜ
Günter Burkart
So., 14:00 – 16:00 Uhr · Termin: 19. Apr.
Treffpunkt: Stadthof, Eingang Rathaus Offenbach
Keine Gebühr

Offenbach – eine Migrationsgeschichte

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Geschichtswerkstatt Offenbach

Nie wäre aus dem schnakengeplagten Fischer- und Bauerndorf eine Großstadt geworden – ohne die Einwandernden. Über die wichtigsten Gruppen, die in den letzten, über 400 Jahren nach Offenbach kamen, will dieser Rundgang berichten. Andere gingen, einzelne Persönlichkeiten und auch Gruppen – und manche gar nicht freiwillig. Auch von einigen dieser Menschen wird berichtet. Dabei gibt es auch kurze Abstecher in gleich zwei Museen.
Die Teilnahme ist kostenlos, um eine Spende für die Geschichtswerkstatt Offenbach wird gebeten.
Keine Anmeldung notwendig.

C1003FÜ
Günter Burkart
So., 14:00 – 16:30 Uhr
Termin: 17. Mai.
Treffpunkt: Hof des Isenburger Schlosses, Schloßstraße
Keine Gebühr

Fahrradtour – Jüdische Friedhöfe in und um Offenbach

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Geschichtswerkstatt Offenbach

Jüdische Kultur und jüdisches Leben haben über mehrere Jahrhunderte hinweg Offenbach und die umliegenden Gemeinden mitgeprägt. Nach der beinahe völligen Vernichtung des europäischen Judentums durch die NS-Barbarei lässt sich gerade mit Hilfe der Friedhöfe über diese Geschichte vieles erfahren.
Stationen dieser Fahrradtour sind der Standort des ehemaligen Offenbacher Friedhofs in der Groß-Hasenbach-Straße, der jüdische Teil des Alten Friedhofs und die jüdischen Friedhöfe in Bürgel, Mühlheim und Heusenstamm. Wegen der Länge der Tour (etwa 20 km, vorwiegend autofrei, viele Abschnitte „im Grünen“) ist eine Mittagsrast vorgesehen, Einkehr in einem Gartenlokal oder Picknick ist möglich.
Um das Mitführen einer Kopfbedeckung für den Besuch der Friedhöfe wird gebeten.
Bitte kommen Sie mit einem verkehrstüchtigen Fahrrad zum Treffpunkt! Die Teilnahme ist kostenlos, um eine Spende für die Geschichtswerkstatt wird gebeten. Keine Anmeldung notwendig.

C1006FÜ
Günter Burkart
So., 11:00 – 17:00 Uhr · Termin: 14. Jun.
Treffpunkt: Ecke Groß-Hasenbach-Straße/ Bismarckstraße
Keine Gebühr

Thema Europa: Tagesfahrt zum Europäischen Parlament in Straßburg

Eine Fahrt in Kooperation mit der EUROPA-UNION Offenbach – Kreis- und Stadtverband

Eintägige Busfahrt mit Besuch des Europa-Parlaments in Straßburg mit Teilnahme an Parlamentssitzung (Besuchertribüne), Gespräche mit Abgeordneten, Stadtführung in Straßburg.
Angemeldete Teilnehmer/-innen erhalten das verbindliche Programm über die EUROPA-UNION ca. 8 Tage vor dem Fahrttermin mit genauen Angaben zum Abfahrtort, Abfahrtzeit und Programmablauf zugesandt. Die Gebühr ist direkt bei der vhs Offenbach zu entrichten.
Bei Rückfragen kurz vor der Fahrt wenden Sie sich bitte an Frau Christel Germer von der EUROPA-UNION (06074/26913 oder hcgermer@t-online.de).
Bitte geben Sie auf der Anmeldekarte Ihr genaues Geburtsdatum an! Zum Fahrttermin bitte Ausweispapiere nicht vergessen!

C1011SF
Europa-Union KV Offenbach
Mi., 07:30 – 22:00 Uhr · Termin: 20. Mai.
Abfahrt ca. 7.30 Stadthalle OF
(Haltestellen auch im Kreis)
Gebühr: 40,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 10.05.

C1012SF
Europa-Union KV Offenbach
Di., 07:30 – 22:00 Uhr · Termin: 9. Jun.
Abfahrt ca. 7.30 Stadthalle OF
(Haltestellen auch im Kreis)
Gebühr: 40,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 30.05.

C1013SF
Europa-Union KV Offenbach
Di., 07:30 – 22:00 Uhr · Termin: 7. Jul.
Abfahrt ca. 7.30 Stadthalle OF
(Haltestellen auch im Kreis)
Gebühr: 40,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 27.06.

Thema Europa: Tagesfahrt nach Luxemburg

Eine Fahrt in Kooperation mit der EUROPA-UNION Offenbach – Kreis- und Stadtverband

Eintägige Busfahrt direkt in die Innenstadt, dort ca. 2 Stunden Freizeit zum individuellen Mittagessen. Anschließend gegen 14 Uhr bis 16 Uhr Empfang beim Europäischen Gerichtshof. Danach Stadtführung mit Rundgang durch die Altstadt. Rückfahrt gegen 18 Uhr oder nach Absprache.
Reisebegleitung für die gesamte Fahrt durch die Europa-Union Deutschland – Kreisverband Offenbach Stadt und Kreis e.V.
Einstiegsstellen an mehreren Plätzen, Beginn Stadthalle Offenbach und nach Bedarf im Kreisgebiet Offenbach.
Angemeldete Teilnehmer/-innen erhalten das verbindliche Programm über die EUROPA-UNION ca. 8 Tage vor dem Fahrttermin mit genauen Angaben zum Abfahrtort, Abfahrtzeit und Programmablauf zugesandt. Die Gebühr ist direkt bei der vhs Offenbach zu entrichten.
Bei Rückfragen kurz vor der Fahrt wenden Sie sich bitte an Frau Christel Germer von der EUROPA-UNION (06074/26913 oder hcgermer@t-online.de).
Bitte geben Sie auf der Anmeldekarte Ihr genaues Geburtsdatum an! Zum Fahrttermin bitte Ausweispapiere nicht vergessen!

C1018SF
Europa-Union KV Offenbach
Do., 07:30 – 22:00 Uhr · Termin: 11. Jun.
Abfahrt ca. 7.30 Stadthalle OF
(Haltestellen auch im Kreis)
Gebühr: 45,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 01.06.

Arbeit und Leben DGB/VHS

Ansprechpartner:
Mirella Avantaggiato, vhs Offenbach (Tel. 8065-3146)
Alexandre da Silva, DGB Region Südosthessen, Regionalbüro Hanau (06181-24216)

ARBEIT UND LEBEN ist eine Arbeitsgemeinschaft zwischen den Volkshochschulen und dem Deutschen Gewerkschaftsbund. Arbeit und Leben will Arbeitnehmer/innen über Grundlagen, Zusammenhänge und Wechselbeziehungen des politischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Geschehens informieren.
Die Veranstaltungen stehen jedem, ohne Rücksicht auf Partei-, Konfessions- und Organisationszugehörigkeit offen.

Bildungsurlaub Leipzig – Den Wandel zeigen

POLITISCHES SEMINAR ZUR ERWACHSENENBILDUNG

Eine Kooperation zwischen dem Europa Haus Leipzig und der Arbeitsgemeinschaft ARBEIT UND LEBEN.

Bildungsurlaub Hessen

Leipzig war im Wendeherbst 1989 die vielleicht wichtigste Stadt in der damaligen DDR. Zu den Montagsdemonstrationen gingen zwischen September und Dezember mehrere Hunderttausende auf die Straße, um für politische Veränderungen in der DDR, aber auch für die Deutsche Einheit zu demonstrieren. Diese friedlichen Proteste führten zum Sturz des DDR-Regimes, zu freien Wahlen in der DDR und schließlich zur Vereinigung der beiden deutschen Staaten. Leipzig wurde so zum Symbol für die friedliche Revolution.
25 Jahre nach der Deutschen Einheit möchte sich dieses Seminar auf die Suche nach Spuren der Wendezeit machen. Historische Orte wie die Nikolaikirche und die „Runde Ecke", damals Zentrale des MfS im Bezirk Leipzig, sollen besucht werden. Auch möchte das Seminar einen Blick zurück in den Alltag der DDR werfen. Weiterhin soll mit dem Seminar gezeigt werden, wie sich Leipzig, stellvertretend für die neuen Bundesländer gewandelt hat, aber auch welche Probleme zu bewältigen waren und sind.
Die Anreise erfolgt am Sonntag, den 21.06.14.
Die Gebühr beinhaltet 5 Hotelübernachtungen im DZ mit Frühstück, alle Fahrtkosten vor Ort, Programm mit Vorträgen und Eintritten. Auf Wunsch EZ, der Zuschlag beträgt 110€ für die gesamte Woche. Die Teilnehmer/-innen sind im A&O Hotel Leipzig Hauptbahnhof untergebracht.
Eigene Anreise oder über Gruppentickets: bei Anmeldung bitte angeben.
Bitte fordern Sie das Programm an.
Kontakt: mirella.avantaggiato@offenbach.de, Tel: 069/8065-3146

C1050BU
Wolfgang Pleyer
Mo-Fr, 09:00 – 18:00 Uhr
Termine: 22.06., 23.06., 24.06., 25.06., 26.06.
Leipzig
Gebühr: 380,00 EUR ohne Anreise
(keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 01.04.

Bildungsurlaub Nordseeküste zwischen Schutz und Verbau – Cuxhaven und Insel Neuwerk

Bildungsurlaub Hessen

Vorankündigung eines Bildungsurlaubes, der voraussichtlich am 30. Mai bis zum 03. Juni 2016 in Cuxhaven stattfinden wird. Das Programm und die Gebühr sind erst im Winter 2015 erhältlich.

Monarchische Ordnung gegen bürgerliche Freiheit: Der Wiener Kongress von 1814-1815 und seine Folgen

Nach den revolutionären-imperialen Kriegen Frankreichs (1789-1814) wollten die Fürsten Europas ihre vorrevolutionäre Stellung restaurieren und dauerhaft für die Zukunft legitimieren. Diesem Ziel diente der Wiener Kongress unter der Regie des österreichischen Staatskanzlers Metternich. Eine neue Gleichgewichtsordnung (bestehend aus England, Frankreich, Preußen, Österreich und Russland) konnte bis zum 1. Weltkrieg (1914-1918) den Frieden bewahren. Nach innen setzte sich die Kultur des Biedermeiers und der Zensor gegen Demagogen gegen das nationalliberale Bürgertum durch. Vorläufig. Denn die bürgerlichen Revolutionen von 1830 und 1848 und die Einigung Italiens und Preußen-Deutschlands (1859-1871), sowie die industriell bedingte Arbeiterbewegung stellten die Ordnung des alten Europa in Frage.
Keine Anmeldung notwendig.

C1057VO
Vicente Such-Garcia
Di., 19:00 – 20:30 Uhr
Termin: 28. Apr.
vhs,E2-02
Keine Gebühr

Offenbach im Wandel – Städtebauliche Entwicklung in Offenbach, eine fotosoziologische Spurensuche zwischen Mathildenviertel und Hafen.

POLITISCHES SEMINAR ZUR ERWACHSENENBILDUNG

Bildungsurlaub Hessen

Die Offenbacher Innenstadt ist, wie kaum eine zweite City einer deutschen Stadt, ein Spiegel der Veränderung, der Zerstörung und des Neuaufbaues. Jedoch ist nicht jede Veränderung von den Menschen, die dort leben und arbeiten, gewollt oder befürwortet. Kulturelle Projekte stehen vor dem Aus, Naherholungsbereiche werden weniger und für viele ist eine übergreifende Planung nicht erkennbar. Im dritten Bildungsurlaub zu diesem Thema wollen wir mehr in die Details gehen.
Wer lebt in Offenbach Innenstadt und Nordend? Wie gestaltet sich das private, berufliche und kulturelle Leben zwischen Hafen und Mathildenplatz?
Wie verändert sich das Leben im Stadtgebiet?
Mittels dieser und weiterer Fragen wollen wir in dem Bildungsurlaub die Zeichen der Lebensbedingungen suchen und mit fotografischen Mitteln dokumentieren. Abschließend soll eine Gegenüberstellung des Alten mit dem Neuen erfolgen und in fotodokumentarischer Form präsentiert werden, um diese Spuren auch anderen Menschen, z.B. in Ausstellungen in den Stadtteilbüros Nordend und Mathildenviertel, sichtbar zu machen.

C1060BU
Peter Giefer
Mo-Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Termine: 22.06., 23.06., 24.06., 25.06., 26.06.
vhs,2-03
Gebühr: 125,00 EUR
(keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 25.05.

60 JAHRE Arbeit und Leben Hessen

Gewalt - Sehen - Helfen - Wie helfe ich Menschen in gewaltgeladenen Situationen

Sie kennen die Situationen und haben es vielleicht auch schon selbst erlebt: Eine junge Frau wird an der Bushaltestelle angepöbelt. Oder: Sie kommen an einer Gruppe Jugendlicher vor einem Lokal vorbei, die Sie, Ihre Frau oder Ihren Mann provozieren. Sie wollen helfen, aber wie geht das, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen?
Dies ist der Ausgangspunkt für das Seminar ‚Gewalt - Sehen - Helfen', eingebunden in die gleichnamige Kampagne der Stadt Offenbach. Das Ziel der Veranstaltung ist es zu zeigen und einzuüben, wie Gewaltsituationen vermieden oder entschärft werden können. Dazu sollten Sie kein ausgebildeter Einzelkämpfer sein. Im Gegenteil: Selbst Gewalt anzuwenden, muss unter allen Umständen vermieden werden. Dennoch gibt es die Möglichkeiten, selbstbewusst und bestimmt aufzutreten und damit sich selbst und das Opfer zu schützen.
In Simulationen wird im Kurs geübt, wie man sich in diesen kritischen Situationen angemessen verhält.
Informationen zur Kommunalen Prävention in Offenbach und zur Kampagne ‚Gewalt-Sehen-Helfen' finden Sie auch im Internet unter www.offenbach.de.

C1020
Peter Bender; Rupert Steegmüller
Fr, 17:00 - 20:15 Uhr, Sa, 10:00 - 16:00 Uhr
Termine: 06.03., 07.03.
vhs,3-02, 3-10 (JBW) · Keine Gebühr

Wale schützen! Ja – aber nur die Wale?

In allen Meeren der Erde leben Wale. Es gibt sogar Flusswale – kleine Vertreter, die nicht viel größer als einen Meter werden. Aber wo immer Wale auch auftauchen, sind sie heute in ihrem Lebensraum bedroht. Schuld daran ist der Mensch – und sein Lebensstil. Es gibt weiterhin die tödlichen Harpunen auf japanischen, norwegischen oder isländischen Walfangschiffen. Aber es gibt auch unsichtbare Bedrohungen, die kaum weniger grausam und gefährlich sind. Sie heißen: Überfischung, Verlärmung und Verschmutzung. Aber nicht nur die Wale sind bedroht. Die Meere werden rücksichtslos ausgeplündert. Wir werfen auch einen Blick auf aussterbende Haiarten und auf die Auswirkungen der industriellen Fischerei.
Nicht nur Wale schützen – Meeresschutz ist zwingend angesagt. – Was kann ich als Kind tun?

C1070JV
Jörn Burger, Greenpeace Frankfurt
Sa., 10:30 – 12:00 Uhr
Termin: 20. Jun.
vhs,E2-02
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 10.06.

Wie viel Umwelt kostet mein Essen? – Nachhaltig einkaufen und genießen

Die Produktion unserer Nahrungsmittel hat massive Auswirkungen auf unsere Lebensgrundlagen – auf Boden, Wasser, Artenvielfalt und Klima. Wir schauen, welchen „ökologischen Fußabdruck" unser Essen hinterlässt und welche Alternativen es gibt, um nachhaltige Landwirtschaft zu betreiben. Kann man damit die Welt ernähren und sind gentechnisch veränderte Pflanzen eine Lösung? Wie kann ich umweltfreundlicher einkaufen – lohnt es sich, auf bestimmte Siegel zu achten?
Keine Anmeldung notwendig.

C1071V0
Jörg Dürrfeld, Greenpeace Frankfurt
Sa., 13:00 – 14:30 Uhr · Termin: 20. Jun.
vhs,E2-02 · Keine Gebühr

TECHNIK, NATURWISSENSCHAFT UND UMWELT

VORTRAG

Das ABC des Energiesparens im Haushalt

In Kooperation mit der Energieberatung der Energieversorgung Offenbach AG (EVO)

Betrachtet werden die Verbraucher in den verschiedenen Haushaltsbereichen vom Eingang über die Wohn- und Schlafbereiche bis zu den Arbeitsräumen. Sie werden über das Spannungsfeld von Wärmeschutz, Energiebedarf bis hin zur Heiztechnik informiert und es werden nützliche Tipps zur Nutzung von Haushaltsgeräten gegeben und Empfehlungen mit dem Ziel, Strom, Wärme und Wasser effizient zu nutzen. Stromsparen und den Wärmeverbrauch ohne Komfortverlust zu reduzieren rechnet sich immer. Die Teilnehmer/-innen des haben die Möglichkeit zur Mitwirkung: Anhand einer ausgegebenen Themenliste wird die Reihenfolge der Vortragsabschnitte von den Teilnehmern bestimmt. Die Kursteilnehmer erhalten Unterlagen und Broschüren. Der Energieberater der Energieversorgung Offenbach AG steht im Anschluss für Fragen zur Verfügung.
Die Teilnahme kostenlos. Es ist keine Anmeldung notwendig.

C1102V0
Energieberatung der EVO
Do., 18:30 Uhr · Termin: 26. Mrz.
vhs,E2-02 · Keine Gebühr

VORTRAG

Der neue Energieausweis im Überblick

In Kooperation mit der Energieberatung der Energieversorgung Offenbach AG (EVO)

Verschaffen Sie sich einen Überblick zu den wichtigsten Änderungen gemäß der EnEV 2014. Mit dem Energieausweis soll die energetische Qualität eines Gebäudes transparent gemacht werden. Der Energieausweis muss vom Verkäufer/Vermieter im Falle eines geplanten Verkaufs/einer Vermietung den potenziellen Käufern/Mietern vorgelegt werden. Mit der Offenlegung des zukünftigen Energieverbrauchs lassen sich die Nebenkosten wesentlich leichter abschätzen. „Gute" Gebäude lassen sich somit besser vermarkten. Im Energieausweis werden Modernisierungsempfehlungen zur Sanierung benannt. Der Energieausweises als Information, als Entscheidungshilfe für Käufer oder Neumieter und nicht zuletzt als rechtsverbindliches Dokument. Der Vortrag richtet sich sowohl an Käufer und Verkäufer als auch an Mieter und Vermieter, die im Anschluss entsprechende Unterlagen und Broschüren erhalten. Der Referent der Energieversorgung Offenbach AG steht nach dem Vortrag für Fragen zur Verfügung. Die Teilnahme kostenlos. Es ist keine Anmeldung notwendig.

C1103V0
Energieberatung der EVO
Do., 18:30 Uhr · Termin: 18. Jun.
vhs,E2-02 3 Keine Gebühr

Auto-Pannenkurs

Der Kurs richtet sich an Männer und Frauen, die erfahren wollen, was sie im Falle einer Autopanne selbst machen können. Denn oft bestehen Bedenken, dass man am Fahrzeug etwas beschädigen könnte. Ziel ist es, die Technik des eigenen Autos zu verstehen und Wissen darüber zu vertiefen. Ein Praxis-Teil zeigt, was man tatsächlich am eigenen Wagen machen kann, denn nicht jede Panne erfordert einen Abschleppwagen. Bitte bringen Sie zum zweiten Kurstermin Ihr Fahrzeug mit.
Ab 6 Personen

C1120
Andreas Brödel
Sa, 12:45 - 15:45 Uhr · Termine: 04.07., 11.07.
Gewerblich-technische Schulen
Gebühr: 40,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 25.06.

Angstfrei Auto fahren – Fahrtraining und Coaching für Frauen

Der Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen, die bereits im Besitz einer Fahrerlaubnis Klasse B (früher Klasse 3) sind, aber (aus den unterschiedlichsten Gründen) Ängste vor bestimmten Fahrsituationen haben. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Führerscheinneuling sind und manches Gelernte vertiefen wollen bzw. sich an einzelne Fahrsituationen nicht herantrauen. Oder ob Sie den Führerschein schon vor vielen Jahren erworben haben und nun, da Sie seit dieser Zeit nicht selber gefahren sind, der Praxisbezug fehlt. An diesem Wochenende werden Sie an die Problematik, bestimmte Fahrsituationen (wie z. B. Überholen, Fahrstreifenwechsel, Einparken oder Autobahnfahrten) aus Angst vor Misserfolg oder wegen falscher Risikoeinschätzung zu meiden, herangeführt, so dass die zugrunde liegenden Ängste erkannt und gelöst werden können. Der Kurs ist in einen theoretischen/psychologischen und einen fahrpraktischen Teil gegliedert (Automatik-Fahrschulfahrzeug wird gestellt). Für die Fahrzeugnutzung und für Arbeitsmaterial (Mappen

und Arbeitsblätter) entstehen Kosten von 8,- EUR, die direkt an die Kursleitung zu zahlen sind. Bitte Führerschein mitbringen.

C1109
Sylvia Dettloff; Ute Kotulla
Sa, So, 10:00 – 17:30 Uhr
Termine: 13.06., 14.06. · vhs,2-02
Gebühr: 90,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis 03.06.

VORTRAG

Das UNESCO Weltnaturerbe Grube Messel

Vor etwa 47 Millionen Jahren existierte in der Nähe von Messel ein Süßwassersee, dessen Ablagerungen Fossilien enthalten, die in ihrem Erhaltungszustand weltweit einmalig sind. Deshalb wurde die Grube Messel 1995 von der UNESCO zum Weltnaturerbe erklärt. Keine andere Fossilienfundstätte liefert so umfassende Informationen wie die Grube Messel.
Die museumstechnische Assistentin Marisa Blume erläutert die Geschichte der Grube und gibt einen Einblick in die Grabungsarbeiten. Der Vortrag dient auch als Einführung zur von ihr geführten Samstagsexkursion vor Ort (C1111FÜ, Führung nur mit Anmeldung).
Für den Vortrag ist keine Anmeldung erforderlich.

C1110VO
Marisa Blume
Termin: folgt
vhs,E2-02
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

EXKURSION

UNESCO Weltnaturerbe Grube Messel

In Kooperation mit der vhs Darmstadt und der Welterbe Messel eGmbH

Keine andere Fossilienfundstätte liefert so umfassende Informationen wie die Grube Messel.
Zu sehen sind einzigartige Funde von Wirbeltieren, bei denen beispielsweise noch Hautschatten oder auch Magen- und Darmreste erhalten sind, sowie Pflanzen und Insekten. Sie geben ein sehr präzises Bild über die Lebensweise der einzelnen Tierarten, aber auch über die Kontinentaldrift und das damalige Klima. Die stammesgeschichtliche Entwicklung vieler Tier- und Pflanzenarten wird bestens dokumentiert. In der fachkundig geführten Samstagsexkursion haben Sie die Gelegenheit, Paläontologen direkt bei ihrer Arbeit über die Schulter zu schauen. Ein Besuch im Besucherinformationszentrum Messel-Welten (BIZ) rundet den Ausflug in die Urzeit ab (der Eintrittspreis ins BIZ ist nicht in der Kursgebühr enthalten). Kinder zwischen 6-14 Jahren können kostenfrei mitgenommen werden (bitte bei der Anmeldung angeben). Die Anreise erfolgt individuell.

C1111FÜ
Marisa Blume
Sa., 11:00 – 15:00 Uhr · Termin:folgt.
Treffpunkt Grube Messel – vor dem Besucherzentrum (nicht im Gebäude)
Gebühr: 18,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

EXKURSION

Besuch des Satellitenkontrollzentrums der European Space Agency Darmstadt

In Kooperation mit der vhs Darmstadt

Das Europäische Satellitenkontrollzentrum ESOC (European Space Operations Centre) in Darmstadt ist ein Fachzentrum der ESA, der European Space Agency. Es stellt den Betrieb der europäischen Satelliten und Raumsonden in ihren Umlaufbahnen sicher – wie z.B. Mars Express, Rosetta oder Envisat. ESOC Kontrollräume, die mit Bodenstationen in aller Welt vernetzt sind, verfolgen und überwachen Satelliten während der gesamten Einsatzdauer, lösen Korrekturmanöver aus und steuern den Betrieb ihrer Nutzlasten. Die eineinhalbstündige Führung zeigt Ihnen nach einem Einführungsvideo die gesamte Anlage und das Kontrollcenter des ESOC.
Aus Sicherheitsgründen müssen Sie sich mit einem Personalausweis oder Reisepass am Eingang ausweisen. Die Teilnahme für Kinder ist erst ab dem 10. Lebensjahr möglich und diese müssen sich durch einen Kinderausweis oder den Eintrag im Reisepass ausweisen. Es dürfen keine Taschen oder Rucksäcke mitgeführt werden. Es besteht keine Deponierungsmöglichkeit. Die Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Die ESA behält sich vor, bei sicherheitsrelevanten Maßnahmen die Führungen kurzfristig abzusagen.
Treffpunkt der Gruppe ist um 16:15 Uhr an der Pforte der ESOC, Darmstadt, Robert-Bosch-Str. 5. Eine Wegskizze finden Sie unter http://www.esa.int/SPECIALS/ESOC/SEMUPRW4QWD_2.html

C1130FÜ
Satellitenkontrollzentrum ESOC
Fr., 16:15 – 18:00 Uhr
Termin: 27. Feb.
ESA Darmstadt, Robert-Bosch-Str. 5
Gebühr: 8,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 16.02.

C1131FÜ
Satellitenkontrollzentrum ESOC
Fr., 16:15 – 18:00 Uhr · Termin: 20. Mrz.
ESA Darmstadt, Robert-Bosch-Str. 5
Gebühr: 8,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 09.03.

C1132FÜ
Satellitenkontrollzentrum ESOC
Fr., 16:15 – 18:00 Uhr · Termin: 29. Mai.
ESA Darmstadt, Robert-Bosch-Str. 5
Gebühr: 8,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 18.05.

C1133FÜ
Satellitenkontrollzentrum ESOC
Fr., 16:15 – 18:00 Uhr · Termin: 10. Jul.
ESA Darmstadt, Robert-Bosch-Str. 5
Gebühr: 8,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 29.06.

VORTRAG

Kann man die Natur verstehen? Teil 1: Quantenphysik

Der Physiker Werner Heisenberg deutete den Wellencharakter von mikroskopischen Teilchenobjekten in der Natur als „eine merkwürdige Art von physikalischer Realität, die etwa in der Mitte zwischen Möglichkeit und Realität liegt." Was ist damit gemeint und welche anderen Interpretationen (sub) atomarer Prozesse gibt es? Wie hat man sich Atome vorzustellen und was bedeutet es, dass das Nichts des Vakuums voller Aktivität ist? In welchem Verhältnis stehen Geist und Materie und was sagt die Quantenphysik zum Rätsel des Bewusstseins? Für naturwissenschaftlich und philosophisch Interessierte. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

C1141
Stefan Simon
Sa., 14:00 – 17:00 Uhr
Termin: 21. Feb. · vhs,2-07
Gebühr: 14,50 EUR (erm. 11,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 11.02.

VORTRAG

Kann man die Natur verstehen? Teil 2: Relativitätstheorie

In einem Vortrag führte 1908 der Mathematiker Hermann Minkowski auf der Grundlage von Einsteins spezieller Relativitätstheorie den Begriff der Raumzeit ein, wodurch die Trennung von Raum und Zeit aufgehoben wurde. An die Stelle der Gravitationskraft trat wenig später Einsteins Idee einer Krümmung dieser Raumzeit. Im Grenzfall kann diese Krümmung sogar unendlich werden, was die Entwicklung eines schwarzen Lochs bedeutet. Welche Beobachtungen und Experimente stützen diese Theorien und welche aktuellen Forschungsarbeiten gibt es hierzu? Für naturwissenschaftlich und philosophisch Interessierte. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

C1142
Stefan Simon
Sa., 14:00 – 17:00 Uhr
Termin: 21. Mrz. · vhs,2-07
Gebühr: 14,50 EUR (erm. 11,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 11.03.

VORTRAG

Kann man die Natur verstehen? Teil 3: Kosmologie

Zu allen Zeiten haben Menschen versucht, durch Mythen ihr Verhältnis zur Welt und zu Gott zu klären. Sind unsere modernen kosmologischen Theorien, z.B. das Urknallmodell, Mythen unserer Zeit? Welche Weltmodelle hat die Physik entwickelt und wie ist darin die Evolution eingebettet? Ist unser Kosmos („Ordnung") eher ein Chaos? Welche Rolle spielt Chaos überhaupt im Rahmen moderner physikalischer Theorien? Zu diesen Problemen will die Veranstaltung Antworten geben.

Fortbildungsangebote KOMPETENZ UND QUALIFIKATION IM EHRENAMT

Bedingt durch die Tatsache, dass immer mehr Organisationen große Schwierigkeiten haben Ehrenamtliche zu finden, ist seit Anfang der 90er Jahre die Diskussion um die Freiwilligenarbeit neu in Gang gekommen. Sehr bald wurde deutlich, dass Menschen, die sich heute engagieren, weitergehende Anforderungen an ein Engagement stellen. Wir möchten mit verschiedenen Fortbildungsangeboten für ehrenamtliche Vertreter/-innen aus Gemeinden, Vereinen und Projekten, Vorstandsmitglieder, hauptberufliche Mitarbeiter/-innen und interessierte Freiwillige aufzeigen, wie sich die Zusammenarbeit mit Freiwilligen erfolgreich gestalten lässt und welche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen dafür wichtig und hilfreich sind.
Auch das Land Hessen unterstützt und fördert über das Freiwilligenzentrum Offenbach (FzOF) Qualifizierungs- und Koordinierungsmaßnahmen für bürgerschaftliche/ehrenamtliche Arbeit im sozialen Bereich.
Die Qualifizierung und Vernetzung Ehrenamtlicher in den kommunalen Vereinen und Initiativen ist Ziel dieser Förderung. Deshalb ist der Einsatz finanzieller Mittel klar auf diese ehrenamtliche Arbeit in kommunalen Strukturen bezogen.

Eventorganisation: Besondere Augenblicke – einfach machen!

Fortbildung im Ehrenamt

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ehrenamtlich Veranstaltungen z.B. für Ihren Verein organisieren wollen. Veranstaltungen, die begeistern, an die man sich gerne noch lange erinnert. Der Kurs bietet Einblicke in eine gelungene Eventorganisation mit vielen praktischen Tipps.
Themen:
Wie gehe ich an eine Eventorganisation heran? – Was muss ich bei der Planung alles beachten? – Welches Ziel will ich mit diesem Event erreichen? – Wie wird ein Event zu einem Erfolg? – Wie behalte ich den Überblick? – Wie stelle ich ein attraktives Programm zusammen? – Welche technischen Voraussetzungen müssen gegeben sein? – Welche rechtlichen Aspekte muss ich beachten? – Wie bewerbe ich ein Event? – Wie schreibe ich gute Pressetexte? – Wie sieht ein guter Ablaufplan aus? – Wie kann ich Pannen vermeiden?

C1091
Carola Baumgarten
Fr, 17:30 – 20:30 Uhr, Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Termine: 24.04., 25.04. · vhs,1-01
Gebühr: 6,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 14.04.

Die Wirkung meiner Worte. Oder – „Was ich eigentlich meinte…"

Fortbildung im Ehrenamt in Kooperation mit dem Freiwilligenzentrum OF und VonIchZuIch gGmbH

Sprechen, Zuhören, Verstehen verläuft nicht immer reibungslos. Oftmals versteht das Gegenüber das Gesagte nicht oder ganz anders, als es gemeint ist. Wie aus dem Nichts können sich daraus unangenehme Situationen ergeben, die im schlimmsten Fall zur kompletten Wortlosigkeit führen. Mit wenig Theorie, aber anhand vieler Fallbeispiele erfahren Sie, wie Sie die kleinen und großen Fallstricke zwischenmenschlicher Kommunikation problemlos bewältigen und mit Freude und Selbstverständnis auf andere Menschen zugehen können.

C1096
Katja Werner
Fr, 14:30 – 16:45 Uhr
Termine: 06.03., 13.03., 20.03. · vhs,3-01
Gebühr: 6,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 24.02.

Einführung Vereinsmanagement

Fortbildung im Ehrenamt

- Organisation, Abläufe und buchhalterische Aufgaben

Vorstandsmitglieder, Kassenwarte und Vereinsbuchhalter/-in erhalten in diesem Kurs grundlegende Informationen zu folgenden Themenbereichen: Rechtsgrundlagen, Vereinsbuchführung, Jahresabschluss, Vermögensverwaltung, spezielle Themen (z.B. Anerkennung der Gemeinnützigkeit, Spendenquittungen).

C2967
Helmut Hintenaus
Sa., 09:00 – 17:00 Uhr
Termin: 14. Mrz. · vhs,2-02
Gebühr: 6,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 04.03.

Excel für den Verein

Fortbildung im Ehrenamt

Dieser praxisorientierte Kurs richtet sich an Personen, die in einem Verein die Teilnehmerdaten pflegen und verwalten und dazu Excel benutzen.
Themen sind:

- Dateneingabe und bewegen in großen Tabellen
- Sortieren und Filtern von Daten
- Formatierung von Daten, z.B. Datum
- Formeln und Funktionen, z.B. ZÄHLENWENN für die Statistik, mit dem Datum rechnen
- Diagramm zur grafischen Darstellung nutzen
- Fehlermeldungen

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Excel

C3156
Caroline Janouschek
Sa, So, 09:00 – 16:00 Uhr
Termine: 11.04., 12.04. · vhs,2-03
Gebühr: 6,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 02.04.

Mit Demenz leben. Mehr wissen – besser (be)handeln

Ein Kurs in Kooperation mit dem Demenzentrum StattHaus Offenbach der Hans und Ilse Breuer Stiftung

Der 7-teilige Kurs richtet sich an pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz, ehrenamtlich Tätige und Interessierte. An sieben Dienstagabenden geht es darum, Menschen mit Demenz und die Krankheit selbst besser zu verstehen und zu erfahren, welche Umgangs- und Kommunikationsformen sowie weitere Maßnahmen bei der Begleitung und für das alltägliche Miteinander förderlich sind. Neben medizinischen Aspekten wie Symptomerkennung, Diagnostik und Therapieformen werden die TeilnehmerInnen über wichtige rechtliche Fragestellungen wie Pflegeversicherung und Vorsorgevollmachten sowie das örtliche Hilfenetz informiert. Darüber hinaus werden Themen wie Abschied und Loslassen angesprochen sowie Möglichkeiten zur eigenen Entlastung vorgestellt. Das Seminar möchte dazu beitragen, mit Demenz (gemeinsam) besser zu leben und den Alltag zu meistern.

C1099
Jutta Burgholte-Niemitz; Gertraude Koetter
Di, 17:00 – 19:00 Uhr
17.02. bis 31.03., 7 Termine
Demenzzentrum StattHaus Offenbach, Geleitstr. 94 · Keine Gebühr
Anmeldung für diese Veranstaltungen bitte bei der vhs Offenbach.

FzOF

Anmeldung für diese Veranstaltungen bitte bei der vhs Offenbach.
Über das Freiwilligenzentrum werden noch weitere Veranstaltungen im Bereich Ehrenamt angeboten. Inhalte, Termine, Gebühren und Anmeldeformalitäten erfragen Sie bitte beim FzOF.
Wenn Sie sich darüber hinaus über eine ehrenamtliche Tätigkeit informieren wollen oder eine Aufgabe für Ehrenamtliche haben, wenden Sie sich bitte ebenfalls an das Freiwilligenzentrum:

Freiwilligenzentrum Offenbach (FzOF)
Domstraße 81 · 63067 Offenbach am Main
Telefon: 069 8236-7039
Fax: 069 8236-7649
info@fzof.de · http://www.fzof.de

Für naturwissenschaftlich und philosophisch Interessierte. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

C1143
Stefan Simon
Sa., 14:00 – 17:00 Uhr
Termin: 18. Apr. · vhs,2-07
Gebühr: 14,50 EUR (erm. 11,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 08.04.

Leuchtdioden (LED) – Workshop

LEDs sind heutzutage in der Elektronik nicht mehr wegzudenken. Ob Kontroll-Anzeigen, Displays oder Beleuchtung. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen zur LED-Verwendung und die verschiedenen Bauteile kennen, wie man sie anwendet und was man beim Betrieb von LEDs beachten muss. Darüber hinaus führt der Kurs in Dimensionierung und Schaltzeichen ein. Es werden kleine, einfache Schaltungen rund um die LED-Technik aufgebaut. Grundkenntnisse zum elektrischen Stromkreis werden vorausgesetzt. Die Kosten für Material und für Lehr-Unterlagen sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Lötkolben, Lötzinn (1 mm Durchmesser), Seitenschneider, 9-Volt-Blockbatterie und evtl. Multimeter.

C1145
Michael Brühl
Sa., 13:15 – 17:00 Uhr
Termin: 7. Mrz. 3 · vhs,2-14
Gebühr: 33,00 EUR (erm. 29,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 27.02.

Einführung in die Elektrotechnik

Der Kurs vermittelt die Grundlagen elektrotechnischer Größen, Bauteile und Realisierung von Schaltungen. Die Teilnehmenden werden darüber hinaus einige kleine Schaltungen unter Anleitung aufbauen, um das Erlernte in die Praxis umzusetzen. Auch die Gefahren im Umgang mit Elektrizität werden ausführlich erklärt. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Bitte mitbringen: Lötkolben (16 – 30 Watt), Lötzinn (1 mm Durchmesser), ein kleiner Schraubendreher, Seitenschneider-Zange, 9-Volt Blockbatterie und – wenn vorhanden – ein Multimeter. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

C1146
Michael Brühl
Sa., 13:15 – 17:00 Uhr
Termin: 21. Mrz. · vhs,2-14
Gebühr: 33,00 EUR (erm. 29,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 11.03.

Elektrotechnik: Messen Löten, Fehlersuche

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer Umgang und Verfahren von Löt-Technik kennen. Als Übung wird eine kleine Schaltung aufgebaut, an der dann auch Messungen von Strom, Spannung und Widerstand durchgeführt werden. Anschließend wird die Vorgehensweise bei der Fehlersuche erklärt. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Mitzubringen sind Lötkolben (16 – 30 Watt), Lötzinn (1 mm Durchmesser), ein kleiner Schraubendreher, Seitenschneider-Zange, 9-Volt Blockbatterie und ein Multimeter. Weitere Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

C1147
Michael Brühl
Sa., 13:15 – 17:00 Uhr
Termin: 25. Apr. 3 vhs,2-14
Gebühr: 33,00 EUR (erm. 29,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 15.04.

Heilkräuterspaziergang im Rumpenheimer Schlosspark und am Mainufer

Bärlauch und viele andere Wildkräuter sind eine wertvolle und leckere Bereicherung des Speisezettels. So manche Wegrandpflanze fördert die Blutreinigung, stärkt den Darm, treibt Schwermetalle aus und vieles mehr. Lernen Sie auf einem Kräuterspaziergang mit Hilfe eines Arbeitsblattes die Heilpflanzen schnell und sicher kennen. Sie erhalten Wildkräuterkoch- und teerezepte und erfahren viel zur Heilwirkung und Anwendung. So können Sie leckere Mahlzeiten selber ausprobieren und Heilkräutertees zubereiten. Pflanzen dürfen gesammelt werden. Bitte Lupe und Schreibmaterial mitbringen.
Für die Teilnahme ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

C1183FÜ
Marion Bredemeier
Sa., 15:30 – 18:30 Uhr · Termin: 9. Mai.
Treffpunkt: Offenbach-Rumpenheim, Eing. Schlosspark, Breite Gasse
Gebühr: 11,00 EUR
Rücktritt möglich bis: 29.04.

C1184FÜ
Marion Bredemeier
Sa., 15:30 – 18:30 Uhr · Termin: 23. Mai.
Treffpunkt: Offenbach-Rumpenheim, Eing. Schlosspark, Breite Gasse
Gebühr: 11,00 EUR
Rücktritt möglich bis: 13.05.

Vogelstimmen erkennen für Anfänger mit Exkursionen

Anhand von Stimmenaufzeichnungen und Sonogrammen (grafische Darstellung der Vogelgesänge) wollen wir uns gemeinsam die unterschiedlichen Gesänge einzelner Vogelarten verdeutlichen und einprägen, um die verschiedenen Arten später im Feld anhand dieser Gesänge identifizieren zu können. Dabei sollen auch wissenswerte und interessante Informationen zu den Vogelarten nicht zu kurz kommen, um Einblicke in ihr Verhalten zu bekommen. Zwei Exkursionen (Ziel wird im Kurs besprochen) bieten die Gelegenheit, die Vogelwelt in der Natur zu erkunden und das Gelernte zu vertiefen.
Ab 6 Personen

C1185
Karl-Heinz Graß
4 Termine in der vhs, Raum 2-02:
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
19.03., 26.03., 16.04., 07.05.
2 Exkursionen: So, 7:00 – 10:00 Uhr
26.04., 10.05. (Treffpunkte werden im Kurs besprochen)
Gebühr: 80,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 09.03.

GESCHICHTE, ZEITGESCHICHTE

VORTRAG

Ahnenforschung im Wandel der Zeit

Ahnenforschung ist die Suche und das Wissen um die eigene Herkunft und Abstammung und seit jeher beschäftigen sich Menschen mit dieser Frage. In den verschiedensten Kulturen der Weltgeschichte finden sich monumentale Aufzeichnungen an Bauwerken, Gräbern, Schriften, Torbögen usw. Warum war und ist es dem Menschen so wichtig, Aufzeichnungen über sich selbst, die Familie, einer Gruppe oder einem Volk zu hinterlassen? Ist es die Frage nach dem Sinn des Lebens? Was wollen uns die Aufzeichnungen sagen? Genealogie (Ahnen- und Familienforschung) ist seit einigen Jahren stark im Aufwind und scheint sich allmählich zum beliebten Hobby der Deutschen zu entwickeln. Noch nie war die Nachfrage bei historischen und geschichtlichen Ortsvereinen, Ämtern, Kirchen und Archiven so stark. Ein Grund dafür ist sicher, dass im Internet umfängliche Datenbanken zu Quellen, Registern, Urkunden, Biblotheken und Archiven zur Verfügung stehen. Dieser Vortrag soll Ihnen helfen, die ersten Schritte in ein neues Betätigungsfeld - vielleicht eine neue Leidenschaft - zu tun. Keine Anmeldung, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn

C1200VO
Andreas Bellersen
Di., 19:30 - 21:15 Uhr
Termin: 3. Mrz. · vhs,E2-02
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

VORTRAG

Der weiße Revolutionär – zum 200. Geburtstag Otto von Bismarcks

Am 1. April dieses Jahres jährt sich der 200. Geburtstag Otto von Bismarcks. Grund genug, um sich mit einer der umstrittensten Persönlichkeiten der deutschen Geschichte differenziert zu beschäftigen. Für die einen ist er mit der von ihm maßgeblich vorangetriebenen „Verpreußung" Deutschlands ein Wegbereiter eines machtvollen Militärstaats in der Mitte Europas, der zudem mit repressiven Methoden im Innern die Staatsraison gegen Sozialdemokratie und Katholizismus durchgesetzt hätte („Sozialistengesetz", „Kulturkampf"). Für die anderen ist er ein weitsichtiger und maßvoller Außenpolitiker, der Schöpfer einer gesamteuropäischen Sicherheitsarchitektur und „ehrlicher Makler" (Berliner Kongress, Kongo-Konferenz),

wobei die Außenpolitik erst mit dem „persönlichen Regiment“ und der Forderung nach „einem Platz an der Sonne“ unter Kaiser Wilhelm II. in eine aggressive imperialistische Richtung gegangen sei. Die Wahrheit über Bismarck dürfte wohl in einer ausgewogenen Beurteilung seiner unbestrittenen historischen Leistungen, aber auch seiner Schwächen liegen, die gleichermaßen erörtert werden sollen.
Keine Anmeldung, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn

C1201V0
Dr. Gerald Glaubitz
Di., 19:30 Uhr
Termin: 7. Apr. 3 vhs,E2-02
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

VORTRAG

Der Friedensvertrag von Versailles, 1919 – Montagsclub

Der Versailler Vertrag war der wichtigste der Pariser Vorortverträge, die 1919/20 den ersten Weltkrieg auch völkerrechtlich beendeten. Der Versailler Vertrag wurde von der deutschen Nationalversammlung angenommen und am 28. Juni 1919 zwischen dem Deutschen Reich und 32 alliierten Ländern und Mächten unterzeichnet. Er trat am 10. Januar 1920 in Kraft. Allerdings gab es auch Länder, wie die USA, die spezielle Verträge mit dem Deutschen Reich aushandelten. Trotz einer beginnenden Entspannung der Beziehungen des Deutschen Reiches gegenüber Frankreich und Russland konnte eine dauerhafte Friedensordnung nicht durchgesetzt werden. Zwar gelang europaweit in den Jahren 1924 bis 1929 eine wirtschaftliche Gesundung doch ist diese weitgehend von US-Krediten abhängig. Mit der dort einsetzenden Weltwirtschaftskrise (Oktober 1929) begann der Aufstieg Adolf Hitlers, Mussolinis und des imperialen Japan. Keine Anmeldung, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn

C1202V0
Vicente Such-Garcia
Mo., 14:30 – ca. 16.15 Uhr
Termin: 11. Mai. · vhs,E2-02
Gebühr: 4,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Das Archiv der Zentralstelle für Personen- und Familiengeschichte, Institut für Genealogie im Bolongaro-Palast, Frankfurt/M.

Die Institution wurde 1904 in Leipzig als „Zentralstelle für Deutsche Personen- und Familiengeschichte“ von maßgeblichen Genealogen als Verein gegründet. Der Verein wurde 1934 in eine gemeinnützige Stiftung umgewandelt, um sie dem Zugriff des NS-Regimes zu entziehen. Seit über 80 Jahren ist das Archiv in Frankfurt-Höchst, im Bolongaropalast vertreten und seit 1961 vollständig dort mit ihrem Bestand untergebracht. Seit über 110 Jahren spüren Nutzer im Archiv ihren Ahnen nach. Das Archiv versteckt sich seit 80 Jahren hinter schweren Stahltüren. Andreas Bellersen, Geschäftsführer der gemeinnützigen Stiftung öffnet das Archiv, zeigt die Schätze, die Möglichkeiten für die Forschung und gibt Einblicke in die Heimat-, Sozial- und Bevölkerungsgeschichte anhand von Quellen.
Keine Anmeldung, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn.
Treffpunkt: Bolongaro-Palast, Bolongaro-Str. 109, Ffm.-Höchst

C1204FÜ
Andreas Bellersen
Sa., 15:00 - 17:00 Uhr · Termin: 4. Jul.
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Das 1x1 der Ahnenforschung

Dieser Kurs soll Ihnen Freude und Anregungen bei Ihrer Ahnenforschung vermitteln und fundiert in die wichtigen Grundlagen der Genealogie einführen. Es gilt Anfängerfehler und Kosten zu vermeiden. Gemeinsam lernen wir anhand von praktischen Beispielen alte Schriften des 16. - 19. Jh. (z. B. Sütterlin- und Kurrent) zu lesen, lateinische Grundbegriffe in Kirchenbucheintragungen (Kirchenlatein) zu verstehen, Pfarr- und Grundherrschaftsgrenzen, Familien- und Vornamensgebung richtig zu zuordnen und welche Verlässlichkeit diese Daten haben (Primär- und Sekundärquellen). Außerdem werden die größten nationalen und internationalen genealogischen Datenbanken und Suchmaschinen werden vorgestellt und ihre Nutzung erklärt, um die vielfältigen Möglichkeiten des Internets für die Ahnenforschung effektiv zu nutzen.
Der Kursleiter stellt zu allen Themen übersichtliches Begleitmaterial zur Verfügung.

C1205
Andreas Bellersen
Di, 18:30 - 20:00 Uhr
17.03. bis 19.05., 8 Termine · vhs,2-01
Gebühr: 80,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 20.02.

Geschichte für Jedermann

Angesprochen sind historisch Interessierte, die sich mit bedeutenden Themen der Weltgeschichte beschäftigen möchten und diese auf ihre Bedeutung für die Gegenwart befragen wollen. In einer Mischung aus allgemeiner Einführung und Einordnung der Themen, weiterführenden Literaturtipps und abschließender bewertender Diskussion soll Geschichte lebendig werden. Diesmal steht u.a. die kritische Würdigung der Geschichte der Vereinigten Staaten auf dem Programm, die auch auf jüngste Entwicklungen eingeht.
6 bis 8 Personen

C1215
Dr. Gerald Glaubitz
Mo, 19:15 – 20:45 Uhr
Termine: 13.04., 20.04., 27.04., 04.05.
vhs,2-07
Gebühr: 40,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

LÄNDER- UND HEIMATKUNDE

Das Weltnaturerbe der UNESCO – Montagsclub

981 besondere Orte und Gebiete bilden die UNESCO-Welterbestätten unseres Planeten. Diesmal will Steffen Hoppe Sie zu einigen auserwählten Naturerbestätten führen. Afrika: An 320 Tagen im Jahr verstecken sich die Ruwenzoriberge in Uganda hinter dichten Nebelschwaden. Schier unaufhörlich prasselt der Regen auf die über 5100 Meter hohen Gletscherriesen. Acht Tage streift er mit einheimischen Bukonjo durch den einzigartigen Nationalpark. Eine völlig andere Landschaft bietet die Namibwüste im Süden des Kontinents. Aride Landschaften und die gespenstische deutsche Geisterstadt Kollmannskuppe erreicht Hoppe mit seiner Frau Regina auf dem Fahrrad. Australien: Weite Wege sind zurückzulegen, bis sie am Fuße des Uluru-Ayers-Rock- stehen. Zu Fuß streifen sie durch eine einzigartige Wüstenlandschaft. Schweiz: Gewaltige Gletscherströme fließen aus dem Herzen des Berner Oberlandes in Richtung Rohnetal. Die Region des Aletschgletschers bietet ein nahezu arktisches Wandergebiet. Keine Anmeldung, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn

C1300V0
Steffen Hoppe
Mo., 14:30 – ca. 16:15 Uhr
Termin: 27. Apr. 3 vhs,E2-02
Gebühr: 4,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

VORTRAG

Der Südwesten der USA: Indianerkulturen und Naturwunder – Montagsclub

Wenn man an Indianer denkt, so hat man wohl meist die Sioux vor Augen, wie sie mit wehendem Federschmuck über die Prärie galoppieren. Doch die Sioux sind nur ein Teil der verschiedenen Indianer-Kulturkreise in Nord-Amerika. Die weitaus größte Indianerbevölkerung lebt im Südwesten der USA inmitten einer bizarren Natur – Tafelberge, tiefe Schluchten, ziselierte Felsgebilde, Wüstengebiete. Hier ist die Heimat zum einen der Pueblo-Indianer, deren Vorfahren, die Anazasi, beeindruckende Bauwerke hinterlassen haben, zum anderen auch der Navajo und Apache, die im Laufe der Jahrhunderte in dieser Gegend sesshaft geworden sind. Ihre Geschichte ist eng verbunden mit der Einwanderung der Weißen. So haben z.B. die Spanier ihre Spuren nicht zuletzt in der Pueblo-Architektur hinterlassen. Im Laufe der unrühmlichen Geschichte der letzten Jahrhunderte hat man den Indianern Reservate zugewiesen. Heute achtet man die Native Americans / American Indians, die ein wachsendes Selbstbewusstsein zeigen.
Keine Anmeldung, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn

C1303V0
Hildegard Scheid M.A
Mo., 14:30 – ca. 16.15 Uhr
Termin: 15. Jun. 3 · vhs,E2-02
Gebühr: 4,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Der GrünGürtel-Rundwanderweg in 8 Etappen

In Kooperation mit der vhs Frankfurt

Der Frankfurter GrünGürtel, der 2014 zu Deutschlands schönstem Wanderweg in der Kategorie Städte gekürt worden ist, führt auf ca. 65 Kilometern im Grünen einmal um den Kern der Stadt herum. Über weite Strecken verläuft die Strecke über naturnahe Wege von Oberrad am Main entlang, durch Fechenheimer und Enkheimer Wald hinauf auf den Berger Rücken, an der Nidda entlang nach Höchst und schließlich durch den Stadtwald wieder zurück an den Main.
In 8 Etappen wandern wir an acht Samstag-Nachmittagen jeweils rund 8 – 10 km und beenden die Tour in einem netten Ausflugslokal.

Treffpunkt: 14.00 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteigmitte
Zusatzkosten: RMV-Ticket für das Frankfurter Stadtgebiet
Rückkehr gegen 19:30 Uhr

ETAPPE 1: Kräuterfeld, Main und große Parks – Von Oberrad nach Enkheim

Gleich zu Beginn führt diese Etappe durch Felder mit Kräutern, aus denen die berühmte Frankfurter Soße zubereitet wird. Eine Brücke über den Main bietet einen beeindruckenden Blick und auf die Skyline und den Hörraum von Frankfurt, weiter führt der Weg vorbei am neuen Hafenpark, am Hochhaus der Europäischen Zentralbank, durch Ostend und Ostpark, über Bornheimer Hang und Erlenbruch.
Treffpunkt: 14:00 Uhr, S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei – Bahnsteigmitte
Eine vorherige verbindliche Anmeldung ist notwendig.

C1350AFÜ
Theda Bunje
Sa., 14:00 – 19:00 Uhr
Termin: 28. Mrz.
Treffpunkt: S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei -Bahnsteigmitte
Gebühr: 8,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 18.03.

ETAPPE 2: Streuobst, Wald und ein Panoramaweg – Vom Erlenbruch nach Bergen

Kontrastreiche Landschaften zeichnen die Etappe nach Bergen aus. Zuerst führt der Weg durch den Fechenheimer und Enkheimer Wald, dann geht es steil hinauf auf den Berger Südhang. Über die Streuobstwiesen hinweg gibt es hier die tollste Aussicht vom ganzen Rundwanderweg: Bei guter Sicht reicht der Blick über Spessart und Odenwald zur Frankfurter Skyline. Eine vorherige verbindliche Anmeldung ist notwendig.

C1350BFÜ
Theda Bunje
Sa., 14:00 – 19:00 Uhr
Termin: 18. Apr.
Treffpunkt: S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei -Bahnsteigmitte
Gebühr: 8,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 08.04.

ETAPPE 3: Anhöhen und Aussichten – Von Bergen nach Berkersheim

Der Weg über Lohrberg und Heiligenstock gehört sicher zu den Höhepunkten der Tour. Am Lohrberg liegen MainÄppelHaus, Lohrpark, Frankfurts einziger Weinberg und eine beliebte Drachen-Rodel-Silvesterwiese während auf dem 182 m hohen Heiligenstock (dritthöchster Punkt in Frankfurt) alte Obstwiesen, kleine Ruinen und der weite Himmel darüber die Attraktionen sind. Eine vorherige verbindliche Anmeldung ist notwendig.

C1350CFÜ
Theda Bunje
Sa., 14:00 – 19:00 Uhr
Termin: 30. Mai.
Treffpunkt: S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei -Bahnsteigmitte
Gebühr: 8,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 20.05.

ETAPPE 4: Niddanatur und weite Felder – Von Berkersheim zur Römerstadt

Die Tour startet mit dem schönsten Abschnitt der Nidda: bis Bonames ist sie naturnah zurückgebaut, das weite Niddatal gibt Blicke auf die Taunussilhouette frei. Ein Besuch des GrünGürtel-Tiers auf der Robert-Gernhardt-Brücke und des Altem Flugplatzes ist ein Muss. In Eschersheim folgt die engste Stelle im Niddatal, anschließend die geschichtsträchtige Römerstadt-Siedlung. Eine vorherige verbindliche Anmeldung ist notwendig.

C1350DFÜ
Theda Bunje
Sa., 14:00 – 19:00 Uhr
Termin: 27. Jun.
Treffpunkt: S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei -Bahnsteigmitte
Gebühr: 8,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 17.06.

ETAPPE 5: Altarme und alte Parks – Von der Römerstadt nach Nied

Wir passieren den großen Volkspark Niddatal und wandern durch den historischen Brentanopark und den benachbarten Solmspark. Weiter geht es unter den Brücken der Autobahnen am Westkreuz hindurch in das weite Sossenheimer Unterfeld. Altarme und eine Überflutungsmulde reihen sich aneinander, am Ende wartet als ein Höhepunkt der Etappe das rückgebaute Höchster Wehr. Eine vorherige verbindliche Anmeldung ist notwendig.

C1350EFÜ
Theda Bunje
Sa., 14:00 – 19:00 Uhr
Termin: 25. Jul.
Treffpunkt: S-Bahn-Haltestelle Offenbach Kaiserlei -Bahnsteigmitte
Gebühr: 8,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 15.07.

Die Etappen 6 bis 8 folgen im Herbstsemester

Stadtteilspaziergang durch die Geschichte Biebers

Der heutige Offenbacher Stadtteil Bieber, 791 erstmals urkundlich erwähnt, kann auf eine lange Geschichte zurückblicken. Im Rahmen unserer Führung möchten wir verschiedene Schauplätze dieser Geschichte besuchen. Sie erhalten einen Überblick von der Entwicklung des einstigen Bauerndorfes, welches Zentrum der mittelalterlichen Biebermark war, zum heutigen Offenbacher Stadtteil. Der Rundgang beginnt am Ostendplatz und wird uns unter anderem durch den alten Ortskern, zu den beiden Kirchen und zum Aussichtsturm führen.
Keine Anmeldung, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn

C1208FÜ
Martin Jäger
Sa., 14:00 – 17:00 Uhr
Termin: 21. Jun.
Treffpunkt: Bushaltestelle Ostendplatz, Offenbach-Bieber
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

EXKURSION

Odenwaldwanderung zum Chicorée-Bauern am Otzberg

In Kooperation mit der vhs Frankfurt

Vom Bahnhof Otzberg-Lengfeld wandern wir durch Wiesen und Wälder hinein in den Odenwald. Höhepunkt dieser Rundwanderung ist der Otzberg, der als nördlicher Odenwaldausläufer mit seinen 367 m ü. NN eine weithin sichtbare Landmarke darstellt. Von der Veste Otzberg mit ihrem Bergfried, im Volksmund auch „weiße Rübe" genannt, kann man bei klaren Tagen seinen Blick bis nach Frankfurt und in den Taunus schweifen lassen. Anschließend besichtigen wir am Fuße des Otzberges einen Bauernhof mit Chicorée-Produktion und als Krönung haben wir dann Gelegenheit diese Spezialität in der hauseigenen Gaststätte als 5-Gänge-Menü zu probieren. Wanderstrecke: ca. 15 km mit einigen Steigungen. Zusatzkosten: Bahngruppenticket, Führung und Menü. Eine vorherige verbindliche Anmeldung ist notwendig.

C1351SF
Theda Bunje
So., 08:45 – ca. 19:00 Uhr · Termin: 8. Mrz.
Treffpunkt: S-Bahn-Haltestelle OF, Marktpl.- Eingang Herrnstr.
Gebühr: 18,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 27.02.

EXKURSION

Osterwanderung ins Ostertal

In Kooperation mit der vhs Frankfurt

Unsere Osterwanderung durch ausgedehnte Wiesen und Wälder mit herrlichen Ausblicken ins Ostertal startet in Reichelsheim im Odenwald. In Ober-Ostern auf dem traditionellen Ostermarkt, der kunstvoll gestaltete Ostereier, kunstgewerbliche Artikel, Textilien und anderes bietet, gibt es eine Kaffee- und Kuchen-Pause. Danach wandern wir durch ein idyllisches Bachtal und weiter durch Wiesen und Wälder über Unter-Ostern zurück zu unserer Abschlusseinkehr in Reichelsheim. Wanderstrecke: ca. 19 km mit einigen Steigungen. Zusatzkosten: Bahngruppenticket.
Eine vorherige verbindliche Anmeldung ist notwendig.

C1352SF
Theda Bunje
So., 08:45 – ca. 20:25 Uhr 3 Termin: 5. Apr.
Treffpunkt: S-Bahn-Haltestelle OF, Marktpl.- Eingang Herrnstr.
Gebühr: 18,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 25.03.

EXKURSION

Bonifatius-Route: Etappe Dortelweil – Windecken

In Kooperation mit der vhs Frankfurt

Der Wander- und Pilgerweg „Bonifatius-Route" folgt den Spuren des Trauerzuges, der im Jahr 754 den Leichnam des Missionars und Kirchenreformers Bonifatius von Mainz zu seiner letzten Ruhestätte nach Fulda brachte.
Diese Etappe der Bonifatius-Wanderung führt uns von Dortelweil in der Wetterau durch die Nidda-Auen zum alten Ortskern von Klein-Karben. Oberhalb des Rosenhanges erwartet uns eine großartige Fernsicht auf die südliche Wetterau und die Höhen des Taunus. Durch ein kleines Waldstück und auf einer alten Römerstraße erreichen wir Büdesheim, wo sich seit frühgeschichtlicher Zeit zwei Handelswege gabeln. Durch Heldenbergen und an den Nidderwiesen entlang geht es schließlich zum historischen Marktplatz von Windecken.
Es ist eine Mittags-Einkehr vorgesehen. Wanderstrecke: ca. 18 km mit einigen Steigungen. Zusatzkosten: Bahngruppenticket. Eine vorherige verbindliche Anmeldung ist notwendig.

C1354SF
Theda Bunje
So., 09:15 – ca. 19:25 Uhr 3 Termin: 24. Mai.
Treffpunkt: S-Bahn-Haltestelle OF, Marktpl.- Eingang Herrnstr.
Gebühr: 18,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 14.05.

EXKURSION

Bonifatius-Route: Etappe Glauberg – Lißberg

In Kooperation mit der vhs Frankfurt

Der Wander- und Pilgerweg „Bonifatius-Route" folgt den Spuren des Trauerzuges, der im Jahr 754 den Leichnam des Missionars und Kirchenreformers Bonifatius von Mainz zu seiner letzten Ruhestätte nach Fulda brachte.
Diese Etappe der Bonifatius-Wanderung führt uns nach einem steilen Aufstieg von Glauberg durch Wald und Wiesen mit herrlichem Blick über ausgedehnte Streuobstwiesen zu der beschaulich gelegenen Ruine der Schafskirche bei Ortenberg-Lißberg. Der Legende nach soll hier der Leichenzug des Heiligen gerastet haben. Vom alten Ortskern von Lißberg mit den Resten einer Burganlage auf einem Hügel geht es mit Bus und Bahn wieder zurück. Einkehr zur späten Mittagszeit. Wanderstrecke: ca. 17 km mit einigen Steigungen. Zusatzkosten: Bahngruppenticket. Eine vorherige verbindliche Anmeldung ist notwendig.

C1355SF
Theda Bunje
So., 09:15 – ca. 19:25 Uhr
Termin: 14. Jun.
Treffpunkt: S-Bahn-Haltestelle OF, Marktpl.- Eingang Herrnstr.
Gebühr: 18,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 04.06.

EXKURSION

Die Bergmannsroute bei Wetzlar einschließlich Besichtigung der Grube Fortuna

In Kooperation mit der vhs Frankfurt

Das Lahn-Dill-Gebiet war lange Zeit durch den Bergbau geprägt, denn es war eines der wichtigsten Erzreviere. Mit Schließung der Grube Fortuna am 4. März 1983 endete die mehr als 2.000-jährige Geschichte des Eisenerzbergbaus in Hessen. Auf unserer Wanderung streifen wir durch die typische Landschaft der Region Lahn-Dill und die Grube Fortuna ermöglicht uns einen Blick in die Geschichte des Bergbaus. Wir starten vom Bhf. Ehringshausen. Durch Wald und über die Anhöhe mit schönem Blick ins Dilltal wandern wir zur Bergmannsroute und erreichen über einen schönen Pfad das Besucherbergwerk „Grube Fortuna". Hier bietet sich die Möglichkeit einer Besichtigung der Grube (Einfahrt). Die knapp einstündige Führung durch einen sachkundigen Bergwerksführer zeigt die Technik und die Arbeitsabläufe im ehemaligen Eisenerzbergwerk. Wärmende Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen. Im Anschluss, nach einem kleinen Imbiss in der dortigen Gaststätte, folgen wir der Bergmannsroute Richtung Wetzlar. Vorbei am ehemaligen Kloster Altenberg mit einer sehenswerten Kirche erreichen wir schließlich die Lahn und die reizvolle Altstadt von Wetzlar. Rückfahrt vom Bahnhof Wetzlar per Bahn nach Frankfurt. Wanderstrecke: ca. 19 km mit einigen Steigungen, in Begleitung eines Geopark-Lotsen des Nationalen Geoparks Westerwald-Lahn-Tau-

HR-INFO FUNKKOLLEG PHILOSOPHIE 2014/2015

Warum sollte ich mich eigentlich einmischen, wenn jemand in der U-Bahn angepöbelt wird? Zählt es als Arbeit, wenn ich mein Baby wickele? Ist Liebe ein aussterbendes Gefühl? Solche Fragen stellen sich uns allen von Zeit zu Zeit. Und die Nachrichten drängen uns weitere auf: Gibt es einen gerechten Krieg? Dürfen wir die menschenunwürdigen Arbeitsbedingungen weltweit hinnehmen, können wir für Geld wirklich alles kaufen? Schlagzeilen über Fortschritte in der Hirnforschung verschärfen die Diskussionen um den freien Willen. Und die Entwicklung neuer Technologien lässt fragen: Ab wann wird der Mensch zum Sklaven der Informationstechnik?
Hinter vielen aktuellen Debatten, wie hinter ganz persönlichen Problemen, verbergen sich die uralten Fragen der Philosophie, die Fragen nach dem Guten und Gerechten, nach Toleranz und Demokratie, nach Wahrheit und Willensfreiheit. Hier setzt das Funkkolleg Philosophie an.
Impulsgeber sind 24 halbstündige Radiosendungen, die hr-iNFO von November 2014 bis April/Mai 2015 senden wird. Jede einzelne Folge ist nah am Alltag der Hörerinnen und Hörer und zeigt dabei gleichzeitig, dass es sich lohnt, aus den Routinen des Alltags auszusteigen und über vermeintlich Selbstverständliches nachzudenken. Und dabei en passant auch etwas über die Geschichte der Ideen zu erfahren, die unser privates und gesellschaftliches Leben bestimmen – meistens, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Kurzum: das Funkkolleg möchte Lust darauf machen, sich auf die Philosophie und ihre „ewigen Fragen" einzulassen. Und damit das private Leben und das Engagement für die Gesellschaft zu bereichern.
Das Funkkolleg sendet hr-iNFO montags um 20:30 Uhr und als Wiederholung samstags um 11.30 Uhr sowie sonntags um 8:30 Uhr und 20:30 Uhr. Sendestart ist der 3. November 2014. Alle Folgen sind nach der Ausstrahlung im Internet als Podcast unter www.funkkolleg.de jederzeit abrufbar.
Alle aktiven Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Funkkollegs Philosophie können mit einer Online-Klausur im Februar und (nach erfolgreich bestandener Online-Klausur) einer Präsenzklausur bei den Volkshochschulen im Frühsommer 2015 ihr Wissen unter Beweis stellen und ein Zertifikat erwerben. Das Funkkolleg wird vom Landesschulamt als Fortbildungsveranstaltung für Lehrkräfte anerkannt.

VORTRAG

Lebensgestaltung zwischen Sinnsuche, Glücksstreben und Melancholie – Montagsclub

Nach Glück streben wir alle, wenngleich oft vergeblich, wobei uns die eigene Persönlichkeit ebenso wie die Lebensumstände im Wege stehen können. Der Philosoph Wilhelm Schmid sagt, wir können ohne Glück, aber nicht ohne Sinn leben. Diese Aussage wird von den Menschen bestätigt, die unter extremen Bedingungen überlebt haben. Also ist uns primär die Sinnsuche aufgetragen, denn die heutige Zeit kennt keinen für alle vorgegebenen verbindlichen Sinn. Schließlich müssen wir uns auch mit melancholischen Gefühlen auseinandersetzen. Doch diese können uns auch bereichern, denn Melancholiker zeichnen sich oft durch Nachdenklichkeit und Sensibilität aus.
Keine Anmeldung, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn

C1402V0
Dr. Bernd Spahn
Mo., 14:30 – ca. 16.15 Uhr
Termin: 23. Mrz. 3 vhs,E2-02
Gebühr: 4,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Abenteuer Philosophie: Fragen und Denken für Neugierige

In diesem Philosophiekurs für junge Leute und Junggebliebene wollen wir uns mit den elementaren Fragen des Lebens beschäftigen. Denn die intuitiven Antworten, die wir geben, stellen unsere individuelle Lebensphilosophie dar, die wiederum einen entscheidenden Einfluss auf unser Weltbild und unsere Handlungen hat. Ausgehend von ausgewählten Themenstellung des Funkkollegs, soll einmal das eigene Philosophieren im Mittelpunkt stehen. Der Kurs soll beitragen sich mutig „seines eigenen Verstandes" zu bedienen, um die eigenen Anschauungen zu überprüfen. Dabei werden auch die klassischen Thesen von bekannten Philosophen in die Diskussion einfließen. Es sind keine philosophischen Vorkenntnisse erforderlich.

C1455
Hans-Joachim Sbick
Mi, 19:00 - 20:30 Uhr
Termine: 04.02., 04.03., 25.03., 06.05.
vhs,1-13 · Gebühr: 29,00 EUR (erm. 23,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 26.01.

VORANKÜNDIGUNG

„Philosophische Nacht"

Programm folgt

Samstag, 20. Juni 2015

nus. Zusatzkosten: Bahngruppenticket, ca. 12 EUR Führung Geopark und Grube Fortuna. Eine vorherige verbindliche Anmeldung ist notwendig.

C1356SF
Theda Bunje
So., 07:50 – ca. 20:00 Uhr 3 Termin: 12. Jul.
Treffpunkt: S-Bahn-Haltestelle OF,
Marktpl.- Eingang Herrnstr.
Gebühr: 18,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 02.07.

MÜTTER, VÄTER, KINDER

Brauchen Jungen eine andere Erziehung als Mädchen?

Informationsabend für Eltern und Multiplikatoren

In den öffentlichen Diskussionen um Bildung und Erziehung ist immer häufiger von einer Benachteiligung der Jungen die Rede. In den Medien werden sie als das „schwache Geschlecht" und „Bildungsverlierer" bezeichnet. Bereits in der kindlichen Entwicklung unterscheiden sich Jungen und Mädchen in ihrem Verhalten und in ihren Bedürfnissen. Während Mädchen still, leise und brav stundenlang spielen können, sind Jungen eher kämpferisch und laut und werden nicht selten zum „Zappelphilipp" oder zum „kleinen Macho".
Was ist dran am „Anders-sein" der Geschlechter? Ist es wichtig in der Erziehung auf geschlechtstypische Unterschiede zu achten? Welche Unterstützung brauchen Jungen von Erwachsenen?
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit pro familia Offenbach statt. Der Referent ist Sexualpädagoge.
Um Anmeldung wird aus organisatorischen Gründen gebeten, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn.

WEBINARE in Kooperation mit der vhs.Böblingen-Sindelfingen e.V.

Webinar: Erkenntnisse zu persönlichen Altersbildern - Warum es sich lohnt, das eigene Altern positiv zu sehen.

Je älter Menschen werden, desto negativer wird oft ihre Sichtweise auf das eigene Altern. Diese sogenannten Altersbilder jedoch bestimmen maßgeblich mit darüber, wie aktiv Menschen ihren Alltag gestalten. Dadurch tragen sie letztlich dazu bei, wie erfolgreich das Älterwerden gemeistert wird. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmer/-innen, wie bereits in jüngeren Jahren Vorstellungen vom Älterwerden geprägt werden und wie persönliche negative Alternsstereotype abgebaut werden können. Die Referentin, Prof. Dr. Verena Klusmann, arbeitet im Institut für Public Health und Pflegeforschung, an der Universität Bremen.
Die Referentin hält die Vorlesung live vor einer Webcam. Die vhs loggt sich in den virtuellen Kursraum ein. Durch eine Chat-Funktion können der Referentin Fragen gestellt werden.

C1080V0
Prof. Dr. Verena Klusmann
Mi., 18:45 - 20:30 Uhr
Termin: 18. Mrz. · vhs,E2-02 · Keine Gebühr

Webinar: Warum wir neugierig sind - Biologische Grundlagen, gesellschaftliche Einflüsse und kulturelle Unterschiede

Menschen sind neugierig. Sie wollen mehr erfahren über ihre Umwelt, andere Menschen und sich selbst. Diese Neugier beschränkt sich nicht auf die Gegenwart, sondern reicht weit in die Vergangenheit und macht selbst vor der Zukunft nicht halt. Der Vortrag gibt einen breiten Überblick über das Phänomen der Neugier aus der Perspektive unterschiedlicher wissenschaftlicher Fächer. Es soll gezeigt werden, dass Neugier zwar grundsätzlich in allen Menschen angelegt ist, der gesellschaftliche Umgang mit ihr sich aber sehr stark unterscheidet: Einerseits existieren Kulturen, für die Neugier einen herausragenden Wert darstellt, der seinen Ausdruck in Wissenschaft, Technik und Kunst findet. Andererseits finden sich Gesellschaften, die Neugier als Gefahrenquelle für die soziale Stabilität betrachten und „auszuschalten" versuchen. Neben den biologischen Grundlagen werden Beispiele präsentiert, die illustrieren, dass unser Umgang mit der Neugier interessante Konsequenzen dafür hat, wie wir zusammenleben und Soziales gestalten.
Der Referent, Dr. rer. pol. Thomas Vogt der Universität Mainz, hält die Vorlesung live vor einer Webcam. Die vhs loggt sich in den virtuellen Kursraum ein. Durch eine Chat-Funktion können der Referentin Fragen gestellt werden.

C1081V0
Dr. rer. pol. Thomas Vogt
Mi., 18:45 - 20:30 Uhr
Termin: 15. Apr. · vhs,1-16 3 Keine Gebühr

Webinar: Haben Sie schon gehört? Soziale Funktionen von Klatsch & Tratsch aus psychologischer Perspektive

Klatsch und Tratsch, also das Reden über andere Personen, zieht sich wie ein roter Faden durch die menschliche Kommunikation. Auch wenn das Reden über andere Personen gerade im Alltag eine negative Konnotation hat, wird Klatsch und Tratsch in der psychologischen Forschung als ein Weg gesehen, an wertvolle soziale Informationen zu gelangen. In diesem Vortrag wird aus einer psychologischen Perspektive auf die sozialen Funktionen von Klatsch und Tratsch eingegangen.
Die Referentin, Prof. Dr. Freda-Marie Hartung des Instituts für Persönlichkeits- und Eignungsdiagnostik, Hochschule Rhein-Waal, Kleve, hält die Vorlesung live vor einer Webcam. Die vhs loggt sich in den virtuellen Kursraum ein. Durch eine Chat-Funktion können der Referentin Fragen gestellt werden.

C1082V0
Pro. Dr. Freda-Marie Hartung
Mi., 18:45 - 20:30 Uhr
Termin: 29. Apr. · vhs,E2-02 · Keine Gebühr

Webinar: Die Strukturen menschlichen Handelns - Neue Erkenntnisse der Kognitionspsychologie

Handlungen sind die einzige Möglichkeit, die wir haben, um unsere Umwelt zu beeinflussen. Wie aber kommen Handlungen zustande? Wie kommt es, dass Menschen tun, was sie tun? Untersuchungen dieser grundlegenden Fragen sind in den vergangenen zwei Jahrzehnten erneut zu einem zentralen Thema psychologischer Forschung geworden. Lange Zeit davor galt Psychologie als Wissenschaft vom Denken, Fühlen und Wollen, und Handeln kam, wenn überhaupt, nur am Rande vor. Einen zentralen Anteil an der Renaissance des Handelns hat die moderne Kognitionspsychologie, die im Mittelpunkt des Vortrags steht. Sie untersucht die repräsentationalen Grundlagen von Handlungen, die Lernprozesse, in denen Handlungswissen entsteht, und die Kontrollprozesse, in denen es in Handlungen umgesetzt wird.
Dr. rer. nat. Arwid Herwig der Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft, Universität Bielefeld, hält die Vorlesung live vor einer Webcam. Die vhs loggt sich in den virtuellen Kursraum ein. Durch eine Chat-Funktion können der Referentin Fragen gestellt werden.

C1083V0
Dr. rer. nat. Arvid Herwig
Mi., 18:45 - 20:30 Uhr
Termin: 13. Mai. · vhs,E2-02 3 Keine Gebühr

C1507V0
Florian Schmidt
Mi., 19:30 – 21:00 Uhr · Termin: 25. Mrz.
Pro familia, Offenbach, Domstr. 43
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Wenn Kinder „trotzen" und Eltern (ver)zweifeln

Die Trotzphase – ein wichtiger Entwicklungsschritt im frühen Kindesalter
Kommen Ihnen folgende Situationen bekannt vor?

- Wutausbrüche im Supermarkt
- „Nein!" , die neuerdings grundsätzliche Antwort Ihres Kindes auf ganz „normale Fragen"
- „Ich will und das sofort, ob Du Zeit hast oder nicht", die neuerdings grundsätzliche Erwartungshaltung Ihres Kindes

Die Trotzphase ist eine große Herausforderung für Eltern und Kinder. Die Fragen, wie es Eltern gelingen kann, sich weiterhin kompetent und sicher zu fühlen und was Kinder in dieser Zeit brauchen, werden Schwerpunkte des Abends sein. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche, Eltern und Paare des Caritasverbandes Offenbach statt. Keine Voranmeldung. Bezahlung an der Abendkasse.

C1510V0
Elke Schneider
Do., 19:30 – 21:00 Uhr
Termin: 23. Apr. · vhs,E2-02
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Kinder in Mathematik unterstützen und dazu Excel nutzen

Für Eltern und Betreuer/innen von Kinder in der 5. und 6. Klasse

Sie lernen, wie Sie mit Excel Kinder in der 5. und 6. Klasse in Mathematik unterstützen können. Sie lernen den Umgang mit Excel, geben Werte und Zahlen in Tabellenblätter ein, formatieren diese, benutzen Formeln und Funktionen, arbeiten mit absoluten und relativen Bezügen und erstellen Diagramme. Es werden die Grundrechenarten wiederholt und Lernhilfen und Eselsbrücken zum kleinen und großen Einmaleins erläutert. Mit Hilfe von Excel werden die Quadratzahlen, Römische Zahlen, Potenzen, das Dualsystem, die Rechengesetze und die Prozentrechnung geübt.
Die Lernhilfen werden in digitaler Form verteilt, bitte USB-Stick mitbringen.

C1513
Dr. Petra Kopp
Sa, 09:00 – 16:00 Uhr, So, 09:00 – 12:00 Uhr
Termine: 05.09., 06.09. · vhs,2-03
Gebühr: 60,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 20.08.

KOMMUNIKATION, SELBSTERFAHRUNG, LERNTECHNIKEN

Gesprächskreis für aktive Ältere: Was uns interessiert – Psychologie im Alltag

Es werden Themen und Trends der Psychologie vorgestellt und diskutiert.

C1600
Dietrich Herrmann-Kapellen
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
16.02. bis 01.06., 14 Termine · vhs,1-13
Gebühr: 84,00 EUR (erm. 63,00 EUR)

Geistig fit bleiben – Gehirnjogging für aktive Ältere

Unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit beeinflusst unsere Lebensqualität. Damit unser Körper sowie unser Gehirn bis ins fortgeschrittene Alter fit und leistungsfähig bleiben, brauchen wir Anregungen und Herausforderungen. Deshalb trainieren wir in entspannter Atmosphäre gezielt Konzentration, Wahrnehmung und Wortfindung.
Wir befassen uns unter anderem mit folgenden Themen:

- Leichte körperliche Aktivierungsübungen zum Aufwärmen
- Koordinative Spiele
- Wortkettenübungen
- Merkübungen für die Aufmerksamkeitsspanne
- Erlernen und Üben von Merktechniken
- Entspannungsübungen

Die Übungen verbessern die Denk- und Merkfähigkeit und sind für Neueinsteiger/-innen und Fortgeschrittene jeder Altersspanne geeignet.
Der Kurs soll in der Woche vom 13. April starten und an vier Terminen stattfinden. Die genauen Kurstage werden noch festgelegt.

C1608
Stefanie Kara
Gebühr: 40,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Kreatives Schreiben für aktive Ältere

Nach einem intensiven Prozess der Gruppenfindung beschäftigen wir uns mit Gedichten, Liedern und Kurzgeschichten und beginnen damit Kurzgeschichten und Texte zu verfassen. Durch das Schreiben können wir den schönen und nervigen Dingen des Alters mit Humor und Phantasie begegnen. In den entstehenden Geschichten kann sich unsere Kreativität entfalten und die eigene Lebensleistung einfließen. Unsere Familie, die Freunde und unsere Umwelt ziehen in unsere Geschichten ein und so können wir auch negative Erlebnisse besser verarbeiten.
Dieses Angebot richtet sich auch an Senioren, die sich auch bereits in einem beginnenden und leichten Stadium von Demenz befinden.

C1609
Nicole Gebhardt
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Termine: 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.
vhs,2-08
Gebühr: 40,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Lernen lernen mit den Techniken des Gedächtnistrainings

Sie möchten sowohl im Alltag als auch beruflich leichter lernen und sich neue Informationen effektiv und erfolgreich merken? Mit Hilfe der Strategien aus dem Gedächtnistraining lernen Sie mit vielen praktischen Übungen Methoden kennen, mit denen Sie sich

- Telefonnummern, Pinnummern und Zahlen (z.B. Zahl/Formsysteme),
- Stichworte und Gegenstände (Locimethode, Clustering) für z.B. Präsentationen,
- Vokabeln und Fremdworte (Schlüsselwortmethode),
- Namen und die entsprechenden Gesichter besser merken können.

Darüber hinaus werden wir einfach anzuwendende Körperübungen (Braingym, isometrische Übungen, Entspannungstechniken) durchführen, die das Lernen und das Gedächtnis unterstützen.

C1603
Stefanie Kara
Fr, 18:30 – 20:45 Uhr
Termine: 06.03., 13.03., 20.03. · vhs,1-14
Gebühr: 45,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 24.02.

Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Kommunikationsmodell, das uns hilft, uns klar auszudrücken und anzusprechen, was uns stört. Was ist daran gewaltfrei? Ist in unserer normalen Kommunikation Gewalt im Spiel? Dafür werden wir unsere Aufmerksamkeit schulen. Wir werden die Unterschiede der Wolfs- und der Giraffensprache oder der Trennenden und der Verbindenden Kommunikation kennen lernen. Ebenso können wir durch die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation empathisch zuhören und dadurch unsere Beziehungen verbessern. Die Theorie vom Vormittag vertiefen wir durch praktische Übungen am Nachmittag, so dass das Gelernte problemlos in den Alltag übertragen werden kann.

C1606
Silke Kuhr
Mi, 18:00 – 20:15 Uhr
Termine: 15.04., 22.04., 29.04. · vhs,1-13
Gebühr: 45,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 13.04.

Hinweis
▶ Weitere Kursangebote zum Thema Kommunikation finden Sie im Bereich Beruf.

Lernen, die innere Stimme zu hören

Focusing ist eine körperorientierte Methode, die hilft, in achtsamer und wertschätzender Weise dem inneren Erleben Aufmerksamkeit zu schenken. Focusing ermöglicht es, die innere Weisheit und Intuition zu nutzen, um Blockaden zu lösen und stimmige Entscheidungen zu treffen. Wir lernen uns selbst zu vertrauen und authentisch zu handeln. Auf der Entdeckungsreise zum eigenen inneren Reichtum leitet uns ein roter Faden: Alles ist willkommen und darf sein. Übungen und theoretische Inputs wechseln sich ab.

C1601
Christine Göllner
Sa., 9:00 – 16:00 Uhr
Termin: 28. Feb. · vhs,1-01
Gebühr: 40,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 21.02.

Umgang mit Veränderungen

Was eine Veränderung letztendlich mit sich bringt, weiß man zu Beginn meist nicht – dennoch begegnen wir ihr oft mit einem unguten Gefühl und daraus folgend mit wenig Offenheit. Es gibt nicht die Veränderung an sich. Die Auslöser, Inhalte, Rahmenbedingungen einzelner Veränderungsprozesse und das Maß der Betroffenheit sind ganz unterschiedlich. Auch die Art, wie wir auf Veränderungen reagieren, ist verschieden. In jedem Fall brauchen Veränderungen Mut. Wer sich seiner eigenen Interessen bewusst ist und seinen Einflussbereich erkannt hat, kann Entscheidungen treffen und somit aktiv in den Prozess eingreifen und Verantwortung für sich übernehmen. Die verschiedenen Arten des eigenen Einflussbereiches sowie das Erkennen und Nutzen erarbeiten wir im Seminar an Ihren aktuellen Beispielen. Das Seminar enthält auch theoretischen Input wie z. B. die verschiedenen Stadien der Veränderung und mögliche Entscheidungsfallen. Geben Sie Veränderungen die Chance, Ihre eigene Situation zu verbessern.

C1604
Silke Kuhr
Mi, 18:00 – 20:15 Uhr
Termine: 13.05., 20.05. · vhs,1-13
Gebühr: 30,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 04.05.

Die Macht der Gedanken

Es gibt hilfreiche sowie hinderliche Gedanken. Deshalb kann die Frage „Wer bin ich ohne diesen Gedanken?“ uns dabei helfen, zwischen den beiden Kategorien zu unterscheiden. Stressvolle Gedanken können in positive umgekehrt werden. Ich behaupte, dass nur ich selbst mich verletzten kann und kein anderer. Auch zwingt uns niemand, außer wir selber dazu, Dinge zu tun, die wir nicht müssten wie z.B. in destruktiven Beziehungen zu bleiben, einer unliebsamen Arbeit nachzugehen, oder sei es aus Höflichkeit etwas zu essen, was uns nicht schmeckt. Weshalb tun wir diese Dinge? Haben wir diese frei gewählt, um Teile unserer Bedürfnisse zu erfüllen? Ebenso lernen wir, Wünsche in erreichba-

re Ziele zu formulieren. Jeder der sich darauf einlässt, wird in diesem Kurs neues über sich erfahren.

C1605
Silke Kuhr
Mi., 18:00 – 20:15 Uhr
Termin: 27. Mai. · vhs,1-13
Gebühr: 15,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 18.05.

Was will ich wirklich?

In diesem Workshop nehmen Sie sich 2 Tage Zeit, um Ihre ureigene Position zu einem für Sie spürbar relevanten Thema zu entwickeln. Die Themenvielfalt ist dabei unbegrenzt: Ob beruflicher, privater, allgemeiner oder ganz konkreter Natur. Mit innerem und äußerem Freiraum spüren Sie nach, was sich verändern müsste, um in einem selbstgewählten Themenbereich mehr Lebendigkeit und Stimmigkeit in ihr Leben einzuladen.
Gearbeitet wird erlebensbezogen mit den Methoden Thinking at the Edge und Focusing. Anhand theoretischer Inputs zu der Methodik und vielen Übungen, lernen Sie sich selbst, ihrer inneren Stimme und anderen noch besser zuzuhören. So sind Sie eingeladen, so tief wie es für Sie stimmt, in sich hineinzuhorchen, um ganz persönliche Antworten auf Ihre Fragen zu finden. Widersprüche, Unklares, und alles andere was uns auf diesem Weg begegnet sind uns dabei als wichtige Wegweiser willkommen. Den individuellen Prozess leitet alleine unser inneres Erleben für richtig und falsch.

C1602
Christine Göllner
Sa, So, 09:00 – 16:00 Uhr
Termine: 27.06., 28.06. · vhs,1-01
Gebühr: 80,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 20.06.

Systemische Aufstellungen – Familie und Themen

Familien- und Themenaufstellung sind geeignet zur Klärung der eigenen Rolle im System Familie und Beruf, zur Auflösung von Schuld, Trauer und traumatischen Erfahrungen. Erkenntnisse, die durch eine Aufstellung gewonnen werden, ermöglichen eine Veränderung der Lebenssituation, dienen zur Entwicklung neuer Lebensperspektiven, unterstützen körperliche und seelische Gesundheit und tragen zu erfüllenden, harmonischen Beziehungen bei. Die Teilnehmer/-innen erleben in der Aufstellung, dass sie sich abgrenzen dürfen, ihren eigenen Raum wahrnehmen und sich besser schützen können. Dies führt zu mehr Selbstbestimmtheit, Kongruenz und Eigenverantwortung.

C1617
Maria Kleinhens; Patricia Schulmerich
Sa., 09:00 – 17:00 Uhr
Termin: 18. Apr. · vhs,3-01
Gebühr: 29,00 EUR (erm. 23,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 08.04.

Selbstcoaching

Die Methode des „Aufstellens“ einmal anders nutzen

Die Methode des Aufstellens wird im Kurs nicht in der Form des Familienstellens genutzt, sondern als einfaches Werkzeug der Gegenüberstellung, wodurch Sie sehr schnell, klar und effektiv Antworten auf Fragen aus allen Bereichen des Lebens erhalten (Beruf, Beziehungen, Gesundheit). So können Sie schnell Klarheit darüber gewinnen, warum gewisse Dinge in Ihrem Leben anders laufen als gewünscht: z.B. warum sich bestimmte Ziele nicht verwirklichen lassen, wo Ursachen für Geldsorgen liegen und warum man alleine lebt, obwohl man sich doch nach einem Partner sehnt u.v.m. Für diese Art des Aufstellens ist keine Gruppe nötig, sondern Sie lernen im Kurs, wie Sie die Methode überall und zu jeder Zeit für sich nutzen und zur Selbsthilfe einsetzen können. Lassen Sie sich von ihrer Vielfältigkeit, Einfachheit, Schönheit und Effektivität überraschen.
Bitte auf bequeme Kleidung und Schuhe achten.

C1607
Ruth Weil
Sa., 09:30 – 17:30 Uhr
Termin: 25. Apr. · vhs,2-02
Gebühr: 45,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 15.04.

Ganz in sich selbst zu Hause sein

Viele Menschen haben das Bedürfnis, unabhängig von der Meinung anderer zu sein, aus sich selbst heraus die richtigen Entscheidungen zu treffen und sich selbst zu vertrauen.
Im alltäglichen Leben ist dies jedoch nicht so einfach umzusetzen. Wir denken darüber nach, was Familienangehörige, Freunde oder Kolleg(inn)en wohl sagen werden, haben in einigen Bereichen starke Selbstzweifel, vergleichen unser Leben mit dem der anderen Menschen und versuchen uns selbst ständig zu verändern, um im Leben besser zurecht zu kommen. Im Kurs schauen wir uns die Hintergründe dieses Verhaltens an und werden erleben was es heißt, uns so anzunehmen wie wir sind, um schließlich „Ganz in uns selbst zu Hause zu sein“.

C1620
Ruth Weil
Sa., 09:30 – 17:30 Uhr
Termin: 4. Jul. · vhs,E2-02
Gebühr: 45,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 24.06.

„Noch fünf Jahre – dann bin ich Rentner/-in!“

Chancen eines neuen Lebensabschnitts

Wie gehen wir damit um, dass wir immer älter werden, länger arbeiten müssen/möchten? Haben Sie Ideen und Zeit, sich auf das vorzubereiten, was nach dem Arbeitsende kommt? Ist das eine Bedrohung oder eine Herausforderung, auf die Sie sich freuen? Haben Sie Angst vor Gefühlen wie: „Dann werde ich nicht mehr gebraucht“ und „was tue ich dann?“ Welche Resonanz lösen die Worte Altersweisheit, Spiritualität, Angekommen sein bei Ihnen aus? Wir wollen darüber sprechen, wie die Chancen und Möglichkeiten aussehen können, aber auch Fallstricke und Unwägbarkeiten der Zeit als „Rentner/-in“.
Und wie ist das aktuell für Sie, wenn Sie noch am Arbeitsleben teilhaben? Wie gehen Sie mit Stress im Arbeitskontext um? Wie können Sie sich positionieren, damit es Ihnen besser geht? Komplexe Themen, die es lohnt, zu reflektieren und darüber zu visionieren. Bringen Sie gerne Ihre eigenen Themen mit; der Kurs ist dafür offen.

C1631
Ilse Eichler
Fr., 16:00 – 21:00 Uhr
Termin: 19. Jun. · vhs,1-01
Gebühr: 30,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 09.06.

Flirten – die Kunst der Verführung

Ein Flirt lässt sich nicht planen. Ein kleines Lächeln, ein tiefer Blick, das aufregende Spiel mit dem Feuer zwischen zwei Menschen ergibt sich spontan abends in der Kneipe, am Zeitungskiosk oder in der Straßenbahn. Aber auch Flirten will gelernt sein. So gilt es, jede Menge zu beachten, soll die Kontaktaufnahme erfolgreich sein. Dieses Flirtseminar gibt Flirtwilligen Werkzeuge an die Hand, um ihr Flirtziel gekonnt um den Finger zu wickeln. Inhalte: Goldene Flirtregeln beherrschen und Flirtkiller vermeiden. Es wird praktisch geübt.

C1612
Florentina Ionescu
Sa., 14:00 – 18:00 Uhr
Termin: 27. Jun. · vhs,1-16
Gebühr: 25,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 17.06.

Tanzen für das Wohlbefinden. Ein Kurs für Menschen mit geistiger Behinderung

Bei diesem Tanzkurs geht es um Bewegung für den ganzen Menschen, die das Wohlbefinden anspricht. Es werden Kreistänze, geführte Tänze und freier Tanz angeboten. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

C1670
Kerstin Plag
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Termine: 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03. · vhs,2-11
Gebühr: 40,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 27.01.

Entspannung für Menschen mit geistiger Behinderung

Einfach mal abschalten, den Alltagsstress vergessen – Ruhe finden, die Seele baumeln lassen.

Dieser Kurs beinhaltet Phantasiereisen, Massagen, Stille- und Meditationsübungen.

C1672
Kerstin Plag
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Termine: 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03. · vhs,2-11
Gebühr: 40,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 27.01.

WIRTSCHAFT FINANZEN RECHT

Wertpapieranlage verständlich gemacht!

Hier werden Theorie und Praxis verbunden. Wir beginnen mit der Theorie und der Checkliste für die Geldanlage. Dann werden folgende Themen behandelt: Was bedeutet die Inflation für das Vermögen in Niedrigzinsphasen?
Wie hilft der Zinseszinseffekt bei der Vermögensbildung? Wie teile ich das Vermögen auf? Aus der Praxis folgen Anlagestrategien mit Renten, sowie Anlagestrategien mit Aktien und defensiven Anlagezertifikaten, die Risiken mindern können. Für alle Anleger, die aufgrund der niedrigen Zinsen erstmalig nach rentableren Anlagealternativen suchen, und Anleger, die über neue defensive Aktienmarktstrategien nachdenken. Der Dozent ist Anlageberater und Certified Financial Technician (vom Weltverband IFTA geprüfter Technischer Analyst).

C1705
Ralf Stock
Di., 18:00 – 21:00 Uhr
Termin: 14. Apr. · vhs,2-02
Gebühr: 14,50 EUR (erm. 11,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 03.04.

VORTRAG

EZB-Niedrigzinspolitik und ihre Folgen

Kooperationsveranstaltung mit der Deutschen Bundesbank

Unter dem Motto „Forum Bundesbank“ richtet die Hauptverwaltung der deutschen Bundesbank in Hessen regelmäßig Vortragsveranstaltungen aus. Vertreter der Deutschen Bundesbank referieren im Rahmen dieser Veranstaltungsreihe zu zentralen und aktuellen Themen rund um das Thema Geld. In diesem Vortrag geht es um die Erklärung der Geldpolitik der EZB (Europäische Zentralbank) seit Ausbruch der Finanz- und Schuldenkrise. Der Referent beleuchtet dabei u.a. folgende Fragen: Welche Instrumente hat die EZB dabei eingesetzt? Welche Erfolge hat sie erzielt? Was sind die Gefahren dauerhaft niedriger Zinsen und wie kommt man zu normalen Zinsverhältnissen zurück? Wo liegen die Grenzen der Rettungspolitik der EZB? Was ist nötig um die Währungsunion zu stabilisieren? Wo sind Bundesbank und EZB unterschiedlicher Meinung? Im Anschluss steht der Referent für Fragen zur Verfügung. Keine Anmeldung erforderlich.

C1708V0
Franz Conrads
Mi., 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 6. Mai. · vhs,E2-02 · Keine Gebühr

Wie mache ich meine Steuererklärung, wie kann ich Steuern sparen?

Das Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung bereitet niemandem Freude. Was sind z.B. Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen? Welche Neuregelungen im Steuerrecht gibt es. Welche Fristen sind zu beachten und welche Möglichkeiten habe ich, Entscheidungen des Finanzamtes zu widersprechen. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein, selbständig eine Steuererklärung oder einen Antrag auf Lohnsteuerermäßigung auszufüllen. Sie lernen das Berechnen Ihres zu versteuernden Einkommens, das Anwenden der Lohnsteuertabellen, die Nutzung gängiger Rechtsmittel und den Umgang mit der elektronischen Steuererklärung (ElSter). Außerdem werden Fragen zur Rentenbesteuerung behandelt! Im Kurs kann ein umfangreiches Skript zum Selbstkostenpreis von 8,00 € erworben werden.

C1711
Werner Rittershofer
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 15:30 Uhr
Termine: 13.03., 14.03. · vhs,2-09
Gebühr: 60,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 03.03.

C1712
Werner Rittershofer
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Termine: 11.03., 18.03., 25.03. · vhs,2-07
Gebühr: 60,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 02.03.

VORTRAG

Abgeltungssteuer und aktuelle Änderungen im Steuerrecht

Die seit dem 01.01.2009 in Kraft getretene Abgeltungsteuer verändert die Versteuerung von Zinserträgen und Spekulationserträgen aus Kapitalvermögen grundlegend. Das neue System sowie die vielfältigen Verwaltungsanweisungen seit Inkrafttreten werden umfassend erläutert. Darüber hinaus werden aktuelle Änderungen im Steuerrecht erörtert. Der Vortrag ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

C1716V0
Maria Becht
Do., 14:30 – 16:00 Uhr
Termin: 19. Mrz. · vhs,E2-02
Keine Gebühr

Das Wohnungseigentum

Wenn Sie sich zu dem Kauf einer Eigentumswohnung entschlossen haben oder diese bereits erworben haben, werden Sie sehr bald mit den hiermit verbundenen Besonderheiten konfrontiert werden. Deshalb sollten Sie Ihre Rechte und Pflichten kennen.
Inhalte: Grundlagen, Begründung des Wohnungseigentums, Rechte und Pflichten der Wohnungseigentümer, Verwaltung des Wohnungseigentums.

C1751
Heike Rath-Eidebenz
So., 13:30 – 16:30 Uhr
Termin: 26. Apr. · vhs,2-09
Gebühr: 20,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 16.04.

Erben und Vererben

Wollen Sie ihre letzten Dinge regeln und Vorsorge treffen, so können Sie in diesem Kurs über die rechtlichen Möglichkeiten informiert werden. Folgende Themen werden u.a. behandelt: gesetzliche Erbfolge, Pflichtteilsrecht, Testament, Erbvertrag, Ausschlagung der Erbschaft, Erbauseinandersetzung und Anfechtungsmöglichkeiten.
Die Referentin ist Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht.

C1752
Brigitte Gugerel
Fr., 16:00 – 18:15 Uhr
Termin: 20. Mrz. · vhs,1-01
Gebühr: 11,00 EUR (erm. 9,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 10.03.

EINS GEHT NOCH

HIER GIBT´S DAS BUCHL

BUCHLADEN AM MARKT

Wilhelmsplatz 12
D-63065 Offenbach
Fon: 069.883333
Fax: 069.885040
www.buchladenammarkt.de
e-mail: bam-of@t-online.de

b a m
BUCHLADEN AM MARKT

Lernen für Ihre Zukunft
www.abendgymnasium-offenbach.de

Abendgymnasium Offenbach

AGO

Chancen · Bildung · Perspektiven

Abendgymnasium für Berufstätige
Staatlich anerkannte Schule in freier Trägerschaft

Brandsbornstraße 11 63069 Offenbach
Bürozeiten: Mo - Fr 17:00 - 20:00 Uhr
info@abendgymnasium-offenbach.de

Info-Telefon 069 837061

Programmbereich Beruf, PC und Multimedia

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und Multimedia-Anwendungen stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf" dar. Ebenfalls vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Bereichen, zur Optimierung von Managementkompetenzen sowie für pädagogische und soziale Berufe. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (z.B. Rhetorik) stärken, runden das Angebot ab. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel Angebote der Gesundheitsvorsorge oder berufsbezogene Sprachkurse.

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs

INHALT

Finanzielle Förderung von beruflicher Weiterbildung 32
Kostenlose Informationsveranstaltungen von webb 32
Allgemeine Informationen zur beruflichen Bildung 32
Bewerbung/Berufliche Orientierung 32
Weitblick – (neue) Perspektiven entwickeln in der Eltern- oder Pflegezeit ... 33
Persönliche Kompetenzen für den Beruf/Organisation und Management 34
Fortbildung für pädagogische Fachkräfte ... 36
Büropraxis/Betriebswirtschaft 40
Computer-Kurse 42
Basiskurse Computer und Internet 44
Mobile Kommunikation 47
Linux und kostenlose Anwendungsprogramme 48
Computerkurse für aktive Ältere 49
Office/Bürosoftware 50
Grafik/Multimedia 54
Tipps und Tricks rund um den PC 56
Administration/PC-Betreuung Netzwerke/Netz-Datenbanken 57
Webseiten 59
Programmiersprachen 60
CAD-Technologien 61

FINANZIELLE FÖRDERUNG VON BERUFLICHER WEITERBILDUNG

Bildungsprämie (www.bildungspraemie.info)

Einen Prämiengutschein in Höhe von max. 500 € können Erwerbstätige, die das 25. Lebensjahr vollendet haben, mindestens 15 Stunden in der Woche tätig sind und deren zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 € (oder 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt, alle 2 Jahre erhalten, wenn Sie einen Kurs oder ein Seminar besuchen möchten, um im Beruf ein Stück voran zu kommen. Die gleiche Summe müssen sie selbst für die Weiterbildung aufbringen. Die angestrebte Weiterbildungsmaßnahme darf nicht mehr als 1.000 € kosten.
Um die Bildungsprämie zu erhalten, ist eine persönliche Beratung erforderlich, die von der vhs angeboten wird. Bitte denken Sie daran rechtzeitig vor Beginn der gewünschten Weiterbildung einen Beratungstermin zu vereinbaren!

Nähere Informationen und Terminvereinbarungen
per E-Mail: bildung@offenbach.de
oder telefonisch 069 8065-3838

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

Bildungsgutscheine an der vhs Offenbach

Zulassung nach AZAV

Mit einem Bildungsgutschein sichert die Agentur für Arbeit (oder ein SGB II Träger) arbeitslosen oder von Arbeitslosigkeit bedrohten Menschen zu, die Kosten für die Teilnahme an Weiterbildung zu übernehmen. Die vhs Offenbach ist nach der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung (AZAV) als Träger zugelassen und kann Bildungsgutscheine für bestimmte zugelassene Kurse annehmen. Im aktuellen Programm der vhs können Bildungsgutscheine im Bereich EDV (Basiskurse) sowie im Bereich „Englisch für den Beruf“ (Finanzbuchhaltung) eingelöst werden (siehe Hinweis in der Kursbeschreibung: „Für Bildungsgutscheine zugelassen“). Vielfältige Angebote gibt es im Selbstlernzentrum in den Bereichen EDV/Office, SAP R/3, Deutsch und Englisch. Informationen erhalten Sie im Bildungsbüro telefonisch unter (069) 80 65 38 38.

KOSTENLOSE INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN VON WEBB

Die Qual der Wahl – Welche Weiterbildung bringt mich beruflich weiter?

Im kommenden Herbst beginnen wieder viele neue Kurse und Aufstiegsfortbildungen bei den Weiterbildungsanbietern. Wer sich beruflich weiterentwickeln oder verändern will, tut gut daran jetzt die Weichen zu stellen. Die Weiterbildungsberaterin Pia Hamm bietet Interessierten einen Vortrag dazu an. Sie gibt Antworten auf die Fragen: Welche Weiterbildung ist die Richtige? Wer kann mich bei meiner Suche unterstützen? Wie erkenne ich einen seriösen Anbieter? Was für Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung gibt es?

C2921V0
Pia Hamm
Mi., 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 17. Jun. · vhs,1-16
Keine Gebühr
Keine Anmeldung

Bewerbungstipps: Kreative Jobsuche

Sie möchten sich beruflich verändern und sind auf der Suche nach einem Job, der wirklich zu Ihnen passt? Dann gehen Sie unkonventionelle Wege und verlassen sich nicht allein auf Stellenangebote und Jobgesuche. Die Weiterbildungsberaterin Pia Hamm gibt Ihnen Anregungen und Tipps wie Sie Ihrem Ziel ein Stück näher kommen können. Wir bitten um Voranmeldung (Telefon 069 8065-3133 oder E-Mail webb@offenbach.de)

C2941V0
Pia Hamm
Mi., 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 6. Mai. · vhs,2-02
Keine Gebühr

ALLGEMEINE BILDUNGSBERATUNGSANGEBOTE

In unserem Bildungsbüro und der Servicestelle Bildung bietet wir Ihnen eine allgemeine trägerunabhängige und -übergreifende Bildungsberatung mit kompetenten und speziell qualifizierten Beraterinnen an. Nähere Informationen finden Sie auf Seite 3.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUR BERUFLICHEN BILDUNG

XPERT– DAS KURS- UND ZERTIFIKATSSYSTEM DER VOLKSHOCHSCHULEN

Mit dem Xpert-Lehrgangssystem bieten die Volkshochschulen bundesweit ein einheitliches Zertifikatssystem an. Da zudem die Lehrgangsinhalte und Prüfungen europaweit angeglichen sind, finden die Xpert-Zertifikate in vielen Ländern Europas Akzeptanz. Folgende Themenschwerpunkte werden angeboten:

- Kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kenntnisse: Xpert Business, siehe S. 41
- Computerwissen: Xpert Europäischer Computer-Pass, siehe S. 53
- Schlüsselkompetenzen, Xpert personal business skills, siehe S. 35

BILDUNGSURLAUB HESSEN

Jede/r Beschäftigte in Hessen hat nach dem Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub (HBUG) einen Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr.
Bildungsurlaub zur beruflichen Weiterbildung zielt darauf, sich neue Inhalte für das eigene Berufsfeld anzueignen, vorhandene Fähigkeiten auszubauen oder einfach nur berufliche Kenntnisse aufzufrischen und zu erhalten. Ein Teil des Bildungsurlaubs beschäftigt sich mit gesellschaftspolitischen Zusammenhängen, die dazu beitragen, den eigenen Standort in Betrieb und Gesellschaft zu erkennen.
Weitere Informationen im Internet: https://hsm.hessen.de/arbeit
Die Anerkennungsunterlagen des Ministeriums werden Ihnen auf Wunsch per Mail zugeschickt.
Übersicht der Bildungsurlaube der vhs Offenbach: siehe S. 119

BEWERBUNG/ BERUFLICHE ORIENTIERUNG

Mehr Zufriedenheit im Beruf: Ziele klären und Lösungswege finden!

Hinterfragen Sie derzeit Ihre berufliche Situation oder befinden Sie sich in einer Phase der Neuorientierung? Spüren Sie, dass es an der Zeit ist, endlich Veränderungen anzugehen und zu tun, was Ihnen wirklich wichtig ist, neue Kräfte in sich zu wecken und die nächsten Schritte der Umsetzung im Alltag zu konkretisieren?
Hier entdecken Sie wieder, welche Bedürfnisse und Potenziale in Ihnen angelegt sind. Sie erhalten

WEITBLICK – (NEUE) PERSPEKTIVEN ENTWICKELN IN DER ELTERN- ODER PFLEGEZEIT

In diesem Semester setzen wir in der vhs, in Kooperation mit der Beauftragten für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit Offenbach, dem Offenbacher Frauenbüro und der kommunalen Weiterbildungsberatungsstelle webb, unsere Reihe von Angeboten, die Frauen und Männer in der Elternzeit bei ihrem erfolgreichen Comeback in den Beruf unterstützen möchten, fort. Egal, ob Sie nach der Elternzeit an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren möchten oder vorhaben, sich beruflich neu zu orientieren, nutzen Sie die Elternzeit, um sich zu informieren und ihren Wiedereinstieg vorzubereiten. Wir helfen Ihnen gerne dabei.

Stadtrallye für Beruf und Wiedereinstieg: Offenbach hat viele Angebote! Aber wo?

Bei der diesjährigen Stadtrallye unter dem Motto „Beruf und Wiedereinstieg“ am **12.06.2015** lernen Sie zahlreiche Institutionen kennen, die Sie beim Wiedereinstieg mit Ihren Beratungs- und Hilfsangeboten gerne unterstützen.

Machen Sie bei der Stadtrallye mit!

Den Rallye-Bogen inklusive aller Kontaktdaten und Angebote gibt es ab dem 10.05.2015. Weitere Informationen unter 069 8065-3133 oder -3838.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Es gibt auch wieder tolle Preise zu gewinnen.

Offener Treff: Teilzeitausbildung

Diese Form der Ausbildung unterstützt Menschen, die aufgrund Kinderbetreuung oder Pflegetätigkeit (Angehöriger) ihre Ausbildung unterbrochen haben oder eine Erstausbildung in Teilzeit anstreben.

Wann sprechen wir von einer Teilzeitausbildung? Was muss ich im Vorfeld organisieren, beachten? Welche -auch finanzielle – Unterstützungsmöglichkeiten kann ich vor und während der Ausbildung erhalten?

Auf diese Fragen erhalten Sie die ersten Antworten in einem Kurzvortrag der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agnes Kreis, der Agentur für Arbeit Offenbach.

C2913V0
Agnes Kreis
Do., 10:00 – 11:30 Uhr
Termin: 19. Feb. · vhs,2-02
Keine Gebühr

Offener Treff: Berufserfahren, aber ohne Abschluss – Was tun?

Sie sind reich an Berufserfahrung – haben aber keinen Abschluss in der vor der Eltern- oder Pflegezeit ausgeübten Tätigkeit? Vielleicht haben Sie ihr Studium abgebrochen und sind in einem Studentenjob „hängen geblieben“ oder Sie haben jahrelang im Betrieb ihres Mannes die Verwaltung organisiert oder haben ihre Berufserfahrung im Ausland gesammelt und suchen nach einer Möglichkeit, einen anerkannten Ausbildungsabschluss zu erwerben. Für Sie gibt es unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit eine Externenprüfung abzulegen oder eine Aufstiegsfortbildung zu besuchen, um einen anerkannten Berufsabschluss zu erlangen. Die Beauftragte für Chancengleich der Agentur für Arbeit Offenbach, Agnes Kreis und die Weiterbildungsberaterin Pia Hamm informieren über die Bedingungen und geben Tipps für das weitere Vorgehen.

C2914V0
Agnes Kreis; Pia Hamm
Do., 17:00 – 18:30 Uhr
Termin: 26. Feb. · vhs,2-02
Keine Gebühr

C2915V0
Agnes Kreis; Pia Hamm
Do., 10:00 – 11:30 Uhr
Termin: 30. Jul. · vhs,2-02
Keine Gebühr

Offener Treff: „Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg nach Erziehungs- /Pflegezeit“

Je besser Sie sich auf Ihren (neuen) Job vorbereiten, desto leichter gelingt Ihnen die Rückkehr ins Berufsleben. Holen Sie sich die ersten Tipps zur Planung Ihres beruflichen Wiedereinstiegs in dem Impulsvortrag „Berufsrückkehr gestalten, aber wie?“ der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA) der Agentur für Arbeit Offenbach. Auch wenn Ihre letzte Berufstätigkeit schon lange zurück liegt und Sie (noch) nicht bei der Agentur für Arbeit Offenbach „arbeitslos“ gemeldet sind, erwarten Sie zahlreiche Hinweise zu Beratungs- und Unterstützungsangeboten.

C2916V0
Agnes Kreis
Do., 14:00 – 15:30 Uhr
Termin: 5. Mrz. · vhs,2-08
Keine Gebühr

C2917V0
Agnes Kreis
Do., 10:00 – 11:30 Uhr
Termin: 16. Apr. · vhs,2-02
Keine Gebühr

C2918V0
Agnes Kreis
Do., 14:00 – 15:30 Uhr
Termin: 18. Jun. · vhs,2-08
Keine Gebühr

C2919V0
Agnes Kreis
Do., 10:00 – 11:30 Uhr
Termin: 27. Aug. · vhs,2-02
Keine Gebühr

Offenbach am Main OF
frauenbüro offenbach
webb
vhs Volkshochschule Offenbach am Main
Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Offenbach

Klarheit über Ihre berufliche Situation, Ziele und Optionen. Sie erfahren, welche konkreten Alternativen Ihnen mehr Freude am Arbeitsplatz und Energie geben werden. Innere Bilder und Perspektiven entstehen, um dann mit Ansätzen aus dem Coaching und der Managementpraxis zu erkennen, wie die eigene Lebenskraft künftig effizienter zu fokussieren ist.
Dem Seminarleiter ist es wichtig, Sie in einer Atmosphäre der Achtsamkeit und Kreativität mit Ihren Potenzialen in Kontakt zu bringen, einen Raum für nachhaltige Erfolgserlebnisse zu schaffen und gemeinsam individuelle Lösungsoptionen zu entwickeln.
Der Trainer ist Coach und Managementberater für die Zukunftsausrichtung von Unternehmen, Teams und einzelnen Mitarbeitern.

C2923
Norbert Büth
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr, Sa, 09:00 – 16:45 Uhr
Termine: 20.03., 21.03. · vhs,2-02
Gebühr: 97,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 10.03.

Wie optimiere ich meine Bewerbungsunterlagen?

Das Seminar gibt Ihnen konkrete Anregungen sowie praktische Unterstützung bei der Formulierung Ihres Anschreibens, Ihres Lebenslaufs sowie bei der Zusammenstellung Ihrer gesamten Bewerbungsunterlagen. Sie erhalten viele Tipps für eine Bewerbung per E-Mail. (incl. Hinweisen zu PDF-Dateien, Scannen von Zeugnissen, Einfügen Ihres Fotos etc.).

C2930
Carmen Bersem
Sa., 09:00 – 14:00 Uhr
Termin: 21. Mrz. · vhs,2-09
Gebühr: 30,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 11.03.

Wie präsentiere ich mich in einem Vorstellungsgespräch?

Sie befinden sich zurzeit in der Bewerbungs- oder Neuorientierungsphase und wollen sich für die nächsten Vorstellungsgespräche intensiver vorbereiten? Das Seminar hilft Ihnen dabei, ruhiger und selbstbewusster auftreten zu können. Das Seminar beinhaltet:

- Ablauf eines Vorstellungsgesprächs
- Vorbereitung Ihres Gesprächs incl. Ziele, Stärken/Schwächen, unangenehme Fragen
- Training anhand von Rollenspielen
- viele Tipps bzgl. Lebenslauf, Kleidung, Auftreten etc.

Bitte bringen Sie Ihren Lebenslauf mit.

C2931
Carmen Bersem
Sa., 09:00 – 16:00 Uhr
Termin: 18. Apr. · vhs,2-02
Gebühr: 40,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 08.04.

Bewerbungstipps: Jobrecherche – Jobbörsen

Die „Jobbörse" der Bundesagentur für Arbeit ist der Klassiker unter den Portalseiten im Bereich „Jobsuche und Bewerbung". Wir zeigen Ihnen die Grundlagen, die Sie benötigen, um sich in Online-Stellenbörsen zu orientieren und sich gegebenenfalls ein entsprechendes persönliches Profil auf einem Portal zu erstellen, mit dem Sie nicht nur nach Stellenangeboten suchen, sondern sich auch mit Ihren Fähigkeiten und Kenntnissen der Arbeitgeberwelt präsentieren und ihren Bewerbungsverlauf verwalten können. Angefangen bei der Registrierung bis hin zur Schaltung eines Job-Suchagenten/eines Stellengesuches werden in der Veranstaltung auch wichtige Quellen zum Thema (Online-)Bewerbung vorgestellt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos. (Tel. 069 8065-3988).

C2935V0
Bruno Schreck; Vivian Osinbowale
Mi., 10:00 – 11:30 Uhr
Termin: 25. Feb.
vhs,E2-SLZ Computerraum 1
Keine Gebühr

C2938V0
Bruno Schreck; Vivian Osinbowale
Mo., 15:30 – 17:00 Uhr
Termin: 20. Apr.
vhs,E2-SLZ Computerraum 1
Keine Gebühr

Bewerbungstipps: Berufliche Netzwerke – Xing effektiv nutzen

Soziale Netzwerke gewinnen zunehmend an Bedeutung, ob real oder digital. Der eigene Auftritt will dabei gut geplant sein. Am Beispiel von „Xing" möchten wir Ihnen den Umgang und Nutzen einer solchen Vernetzung näherbringen sowie auf mögliche Gefahren und Risiken hinweisen. Eine Anmeldung ist erforderlich (Tel. 069 8065-3988).

C2936V0
Vivian Osinbowale
Mi., 10:00 – 11:30 Uhr
Termin: 4. Mrz.
vhs,E2-SLZ Computerraum 1
Keine Gebühr

C2939V0
Vivian Osinbowale
Mo., 15:30 – 17:00 Uhr
Termin: 27. Apr.
vhs,E2-SLZ Computerraum 1
Keine Gebühr

Bewerbungstipps: Bewerbungsunterlagen einscannen / im PDF-Format erstellen

Wie erstelle ich aus meinen Papierunterlagen digitale Dokumente? Das Anhängen von Zeugnissen und Lebensläufen als Datei ist mittlerweile Standard bei Email-Bewerbungen geworden. Wir wollen in der Veranstaltung bei den ersten Schritten auf dem Weg zur eigenen Bewerbung helfen. Ob Scannen von wichtigen Unterlagen oder das Erstellen von PDF-Dokumenten, das Team im Selbstlernzentrum zeigt Ihnen, wie Sie dabei vorgehen müssen. Eine Anmeldung ist erforderlich (Tel. 069 8065-3988).

C2937V0
Bruno Schreck; Vivian Osinbowale
Mi., 10:00 – 11:30 Uhr
Termin: 11. Mrz.
vhs,E2-SLZ Computerraum 1
Keine Gebühr

C2940V0
Bruno Schreck; Vivian Osinbowale
Mo., 15:30 – 17:00 Uhr
Termin: 4. Mai.
vhs,E2-SLZ Computerraum 1
Keine Gebühr

Siehe auch:
▶ Bewerbungstipps, kreative Jobsuche, S. 32

PERSÖNLICHE KOMPETENZEN FÜR DEN BERUF/ORGANISATION UND MANAGEMENT

Und plötzlich bin ich in der Führungsrolle. Teamleitung mit dem 5-Punkte-Programm

Sie haben den Karriereschritt zu einer Team- oder Abteilungsleitung gemacht oder streben dies an? Wer sich neu ist in einer solchen Leitungsposition befindet, tut sich anfänglich schwer damit, in die Rolle hineinzuwachsen, denn fachliches Können ist hier nur ein Aspekt.
Mit dem 5-Punkte-Führungs-Programm:
1. persönlicher Führungsstil
2. emotionale Intelligenz
3. Abgrenzung
4. Fachkompetenz
5. Konflikte

gelingt Ihnen ein bessere Einstieg und Sie gewinnen eine neue Klarheit, um Ihren Aktionsspielraum zu erweitern. Über Theorieinput, ggfs. Rollenspiele, Kleingruppenarbeit und Feedback eröffnet sich eine neue Sichtweise. Sie bringen Ihre Fragestellungen mit in die Gruppe und erhalten Anregungen für mögliche Handlungsoptionen.

C2033
Ilse Eichler
Sa., 10:00 – 18:00 Uhr
Termin: 30. Mai. · vhs,2-02
Gebühr: 45,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 20.05.

Phonetik und Sprecherziehung

Die Stimme bestimmt über Sympathie und Antipathie, deshalb ist es wichtig, mit ihr zu arbeiten

und sie zu verbessern. Der Kurs ist für diejenigen gedacht, die viel sprechen müssen. Mit Hilfe von vielen Übungen lernen Sie, dialektfrei zu sprechen, Ihre Aufregung zu kontrollieren und Texte wirkungsvoll zu präsentieren – sei es bei Reden, Ansprachen oder im Unterricht. Die Inhalte sind im Einzelnen:

- Richtige Atmung
- Tongebung und Stimmführung, Behebung stimmtechnischer Fehler
- Artikulation als Ausdruck der Verständlichkeit (deutliches Aussprechen von Vokalen, Konsonanten; Ausspracheregeln)
- Stimme als Vortragsmittel (Sprachmelodie, fließende Sprechweise)
- Sprachgebaren: Haltung, Mimik, Gestik, Umgang mit Lampenfieber

C2034
Monika Reim-El Agouz
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
19.02. bis 23.04., 8 Termine · vhs,2-10
Gebühr: 120,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 09.02.

Beruflicher Erfolg durch emotionale Intelligenz

Einführung in die „Personzentrierte Gesprächsführung“

Die Menschen wirklich zu verstehen, mit denen wir beruflich und privat zu tun haben, ist eine wichtige Voraussetzung um erfolgreich zu sein. In der heutigen Zeit reicht ein profundes Fachwissen oft nicht mehr aus. Es werden Kenntnisse über Kommunikation vorausgesetzt. Zudem wird – insbesondere in Berufen mit häufigem Kontakt mit Menschen – die Nutzung der eigenen emotionalen Intelligenz immer wichtiger.
Die „Personzentrierte Gesprächsführung“ steht für eine optimale Beziehungsgestaltung und vertieft Ihre Softskills. So lernen Sie Ihre emotionale Intelligenz optimal zu nutzen und authentischer zu kommunizieren. Authentizität fördert Ihre Ausstrahlung. Neben der Entschlüsselung der Bedeutung von Kongruenz, Akzeptanz und Empathie erfahren Sie, wie Sie das „Instrumentarium“ des Aktives Zuhörens und Spiegelns erfolgreich anwenden. In Trainingseinheiten erproben Sie das Erlernte und vertiefen Ihre Kenntnisse.

C2040
Ilse Eichler
Sa., 10:00 – 18:00 Uhr
Termin: 27. Jun. · vhs,2-02
Gebühr: 45,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 17.06.

Weinkompetenz für berufliche Anlässe: Wie Sie auch als Laie in Sachen Wein eine gute Figur machen

Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Soft Skills im beruflichen Alltag abrunden und auf diese Weise sicherer und erfolgreicher auftreten möchten. Es ist insbesondere für solche Teilnehmer geeignet, die zahlreiche Kundenkontakte und Repräsentationsfunktionen haben. Wer es versteht, über Wein zu sprechen und den passenden Wein im Restaurant zu bestellen, bewegt sich auf dem Parkett der informellen Business-Kommunikation sehr viel sicherer und kann positive Grundstimmungen zu Kunden und Geschäftspartnern herstellen. Er fühlt sich wohler an der Seite des Chefs, der zum Dinieren eingeladen hat, und tritt souveräner auf bei Geschäftsessen oder beim Small Talk mit Kollegen und Kunden, wenn das Thema Wein zur Sprache kommt. Wertvolle Orientierungen erhalten aber auch Event-Verantwortliche und Chefsekretärinnen, die im Rahmen ihrer Planungen von Veranstaltungen und Geschäftsessen das Thema Wein immer wieder auf der Agenda haben.
Das Seminar bietet einen unterhaltsamen und leicht verständlichen Einstieg in die Welt der Weine und macht die Teilnehmer fit für die gängigen Situationen im Business-Alltag. Dazu tragen nicht zuletzt Verkostungsübungen an ausgewählten Weinen bei. Handouts erleichtern den Weg in die Praxis und können wie „Spickzettel“ als ständige Begleiter in jeder Hand- und Westentasche mitgeführt werden.
Programminhalte:

- Grundbegriffe der Weinsprache
- Weinstile unterscheiden
- Weinkarten lesen und Flaschen-Etiketten verstehen
- Passende Weine zum Essen auswählen – mit praktischen Übungen
- Small Talk Themen (Schraubverschluss oder Korken? Alter Wein = Guter Wein?)
- Zeitgemäße Tischetikette
- Tricks und Kniffs für schwierige Situationen

C2048
Dr. Wolfgang Staudt
Do., 18:30 – 21:30 Uhr
Termin: 7. Mai. · vhs,2-02
Gebühr: 50,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 28.04.

Verhandeln, Diskutieren, Argumentieren

Xpert personal business skills

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie im beruflichen Alltag überzeugend und lebendig reden und gut argumentieren, damit zukünftig Gespräche und Verhandlungen zu einem erfolgreichen Ergebnis führen.
Inhalte:

- Analyse des eigenen Gesprächsverhaltens: Gesprächsstruktur, Gesprächsplanung, Sprachverhalten
- Verbesserung der sprachlichen und inhaltlichen Verständnisebene: Aktives Zuhören, Botschaftsgeflecht, Körpersprache
- Argumentationsarten bewusst einsetzen
- Verhandlungskonzepte als Handlungs- und Orientierungsrahmen: Win-Win, Harvard-Konzept, Alles oder Nichts

Professionell kommunizieren: Mit Xpert personal business skills

Mit der Kursreihe Xpert personal business skills werden Kenntnisse und Fähigkeiten zu den derzeit begehrtesten Schlüsselkompetenzen für Berufstätige in Unternehmen, Verwaltungen und Organisationen vermittelt:

- reden + verhandeln
- zielgerichtet präsentieren
- effektiv planen + organisieren
- Gruppenprozesse moderieren

Es werden insgesamt 15 Einzeltrainings angeboten und Sie können individuelle Schwerpunkte setzen. Jedes Modul kann mit einer europaweit anerkannten Zertifikatsprüfung Xpert personal business skills abgeschlossen werden.

ZERTIFIKATE

Xpert personal business skills
Für jede bestandene Teilprüfung wird ein Einzelzeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss von drei Einzelbausteinen, die zumindest zwei verschiedene Kernkompetenzen Ihrer Wahl abdecken, wird das Zertifikat „Xpert personal business skills“ erworben.

Xpert personal business skills pro
Wenn zwei weitere Module (davon mindestens eines aus einem dritten Kompetenzbereich) erfolgreich absolviert sind, wird das Zertifikat „Xpert personal business skills pro“ erteilt.

Xpert personal business skills master
Das Absolvieren einer Zusatzleistung, die im Rahmen eines Abschlussworkshops angeboten wird (z. B. Projektplanung, Präsentationserstellung in Heimarbeit oder Teamaufgabe als Gruppenarbeit) führt zum Abschluss des „Xpert personal business skills master“.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:
Birgit Gehl, 069 8065 3822,
Birgit.Gehl@Offenbach.de

oder www.gutgebildet.de

Xpert personal business skills

- Lenken, Leiten und Führen durch Fragetechnik: Frageformen, Wirkung auf die Kommunikationspartner
- Verunsicherung entgegenwirken: Umgang mit „Killerphrasen“, Abwehr von rhetorischen Strategien, kommunikative Rechte.

Dieses Modul kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden.

C2050
Angelika Feiler
Sa, So, 10:00 – 17:00 Uhr
Termine: 21.02., 22.02. 3 vhs,1-16
Gebühr: 80,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 11.02.

Konflikte in der Gruppe lösen

Xpert personal business skills

In den letzten Jahren nimmt die Arbeitsbelastung immer mehr zu. Druck auf Mitarbeiter, Vorgesetzte und Leitungsgremien lassen Konflikte entstehen, die gelöst werden müssen. In diesem Modul lernen Sie problemorientierte Konfliktlösungsmodelle kennen und üben Konfliktlösungstechniken zielgerichtet anzuwenden.
Inhalte:

- Konfliktmanagementtheorie: Analytische Konfliktlösung, Mediation, Problemorientierte Konfliktlösung
- Voraussetzungen für problemorientierte Konfliktlösung: Konfliktanalyse, Ursachenvernetzung von Konflikten, Konflikte und ihre Eskalation, Kompetenter Konfliktstil
- Problemorientiertes Konfliktlösungsmodell
- Praktische Anwendung der problemorientierten Konfliktlösung
- Erprobung problemorientierter Konfliktlösungstechniken

Dieses Modul kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden.

C2051
Angelika Feiler
Sa, So, 10:00 – 17:00 Uhr
Termine: 09.05., 10.05. · vhs,2-02
Gebühr: 80,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 30.04.

Weiter Module der pbs-Kursreihe sind in Planung!

FORTBILDUNG FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

KINDERTAGESPFLEGE

Meine Grenze, Deine Grenze

Pädagogische Erziehungsmittel für Kindertagespflegepersonen

Kinder kommen in erster Linie mit Bedürfnissen zur Welt. Sie orientieren sich noch nicht an Spielregeln mitmenschlichen Zusammenlebens, sondern an ihren elementaren Bedürfnissen. Dennoch erspüren und suchen kleine Kinder schon sehr früh Grenzen bei sich und bei den Erziehenden. Beim „Austesten“ müssen Erwachsene Grenzen liebevoll und klar setzen. So machen Kinder lebenswichtige emotionale und soziale Erfahrungen, die ihnen Halt, Orientierung und Sicherheit in einer sich ständig wandelnden Umwelt geben.
In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der wichtigen Bedeutung von Erziehung und entwicklungspsychologischen Grundlagen. Wir werden auch die Vielfalt konstruktiver, pädagogischer Erziehungsmittel theoretisch erarbeiten und in praktischen Übungen umsetzen.
Der Dozent ist Erzieher, Psychologischer Berater (PZA, GwG) und Sozialfachwirt.

C2125
Carsten Wenzel
Fr., 09:00 – 16:30 Uhr
Termin: 24. Apr. · vhs,2-02
Gebühr: 67,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 14.04.

ARBEIT MIT KINDERN UNTER 3 JAHREN

Musik für Schnullernasen

Eine eintägige Fortbildung für Menschen in pädagogischen Berufen, die mit Kindern unter 3 Jahre arbeiten.
In dem Seminar werden neue, originelle, witzige und vor allem spielbare Lieder für die Kleinsten vorgestellt. Gemeinsam wird untersucht, was man mit diesen Liedern machen kann und wie sie im Kindergartenalltag für das Zielpublikum eingesetzt werden.
Es werden auch entwicklungspsychologische Aspekte betrachtet und darüber reflektiert, wie man Musik zur Entwicklung von Sprache, Motorik und Intelligenz einsetzen kann.
Inhaltlich geht es um einfache Fingerspiele und Klanggestenlieder, um Kniereiter und Huckepacklieder, Lieder, die sich als Alltagsritual z. B. zur Begrüßung, zum Abschied, zum Geburtstag oder zum Einschlafen einsetzen lassen, dem Alter angemessene Lieder zur Wahrnehmungsförderung, zu den Zahlen und Farben, erste Lieder bei denen man einfache Instrumente einsetzen kann und natürlich insbesondere Spiel- und Bewegungslieder.
Abgesehen von den Diskussionsrunden wird „learning by doing“ die Methode sein, mit der wir uns das Material aneignen. Insbesondere wird auf das selbstständige Arbeiten mit dem Material und das eigenständige Entwickeln von Umsetzungsmöglichkeiten geachtet.
Wir werden uns außerdem mit der Frage, wie man die Lieder begleiten kann, auch wenn man kein Instrument spielt, beschäftigen.
Die Teilnehmer erhalten ein Handout mit allen Liedern und Spielanleitungen. Die Lieder sind auch auf Tonträger verfügbar.
Die benötigten Instrumente und Materialen werden vom Seminarleiter gestellt.

C2106
Georg Feils
Mi., 09:00 – 16:00 Uhr
Termin: 4. Mrz. · vhs,2-02
Gebühr: 62,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 26.02.

ARBEIT MIT KINDERN ÜBER 3 JAHREN

Erlebnisstarke Veranstaltungen in der Kindertagesstätte inszenieren

Dieses Seminar vermittelt neue Impulse für Events. In einer Kindertagesstätte finden zahlreiche Veranstaltungen statt, die sich als aufmerksamkeitsbindendes Event inszenieren lassen. Ein solches Event entfaltet seine Wirkung intern in der Kindertagestätte selbst und auch extern – es kommt dabei auf die frischen und unverwechselbaren Ideen an! Das Seminar macht erlebbar, wie Einfallsreichtum den entscheidenden kreativen Vorsprung ermöglicht. Die Teilnehmenden erarbeiten sich mit Ideenfindungstechniken greifbare Impulse für einzigartige Events. Damit gelingt es, erlebnisstarke Veranstaltungen zu konzipieren, welche die Kindertagesstätte in ein neues und überraschendes Licht rücken und dabei die Qualität der Leistung auf überzeugende Weise kommunizieren.
Die Dozentin ist Diplom-Industriedesignerin und Expertin in der Vermittlung von Kreativ-Kompetenz.

C2108
Ingrid Ute Ehlers
Fr., 09:00 – 16:30 Uhr
Termin: 13. Mrz. · vhs,2-02
Gebühr: 62,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 03.03.

Gewaltfreier Kindergartenalltag – im Spagat zwischen Anspruch und Wirklichkeit

„Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafungen, seelische Verletzungen und andere entwürdigende Maßnahmen sind unzulässig“, heißt es im Bürgerlichen Gesetzbuch, §1631.

Der Anspruch an die Erziehung unserer Kinder ist hoch und was die Gewaltfreiheit betrifft, sogar gesetzlich verankert. Aber was bedeutet das im Alltag einer Einrichtung?
Wie geht man um mit den Raufereien der Kinder, wie mit Ausgrenzung, wie mit Starwars-Rollenspielen und angriffslustigen kleinen Piraten? Wie tritt man Eltern entgegen, die mit Druck und Drohungen erziehen, statt mit Liebe und positiver Verstärkung? Wo setzt man die Grenze zwischen altersgemäßem und notwendigem „Kräftemessen" und dem ausgrenzendem und entwürdigendem zur Schaustellen Einzelner?
All diesen Fragen wollen wir ebenso nachgehen wie denen, die Sie aus ihrem Alltag mitbringen. Ziel ist es, seiner eigenen Haltung und seinem eigenen Anspruch nach zu spüren und einen zunächst ganz persönlichen Handlungsleitfaden zu entwickeln. Abschließend wollen wir auch darüber sprechen, wie Sie das Thema in ihr Team bringen können.

C2113
Sandra Lorenz
Mo., 09:00 – 16:30 Uhr
Termin: 23. Feb. · vhs,2-02
Gebühr: 62,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 13.02.

Ganz Ohr sein - das Zuhören bilden

Das Ohr ist neben dem Auge das am meisten beanspruchte Sinnesorgan. In einer Welt der akustischen Reizüberflutung ist es umso wichtiger, die Zuhörkompetenz von Kindern schon frühzeitig zu fördern.
Zuhörbildung schult Fertigkeiten, die wichtig sind in der Schule und im Alltag. Nur wer bewusst zuhören kann, kann auch gut verstehen und sich differenziert ausdrücken. Der Wortschatz wird erweitert und der Erwerb von Lesekompetenz erleichtert. Gegenseitiges Zuhören fördert das soziale Miteinander, darüber hinaus werden Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit trainiert.
Die praxisorientierte Fortbildung bietet:

- eine Einführung in den Sinn vom Hörsinn sowie die Zusammenhänge zwischen Zuhörvermögen und Spracherwerb
- Stille-Spielen zur Zuhörförderung
- Spiele zum genauen Hinhören und zum Richtungshören
- Zuhörspiele zur Sprachförderung
- Klangerkundungen und Geräuscherätsel zur Sensibilisierung der auditiven Wahrnehmung

Die Dozentinnen sind Rundfunkjournalistinnen & Medienpädagoginnen.

C2101
Juliane Spatz; Maria Bonifer
Mi., 09:00 - 16:00 Uhr
Termin: 15. Apr. · vhs,2-02
Gebühr: 75,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 06.04.

Spielzeugfreie Kindergartenzeit

Kinderzimmer quellen über vor Spielzeug und in vielen Kindertagesstätten sieht es ähnlich aus.
Die „Spielzeugfreie Kindergartenzeit" wirkt da oft wie ein Befreiungsschlag für Kinder und Erzieherinnen und Erzieher gleichermaßen. Es entsteht Raum und damit Freiraum für die Förderung konkreter pädagogischer Ziele.
Mut und Phantasie werden ebenso geschult wie allgemeine (Über-)lebenskompetenz. Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein sind Errungenschaften, die den Kindern auch nach Rückkehr des Spielzeugs erhalten bleiben.
In diesem Seminar soll das Konzept der spielzeugfreie Kindergartenzeit vorgestellt und Bedeutung und mögliche Wirkung für die Entwicklung der Kinder beleuchtet werden. Gemeinsam wird die Einführung der spielzeugfreien Zeit geplant und die Information der Eltern vorbereitet. Vorschläge für einen gelungenen Abschluss der spielzeugfreien Zeit werden gesammelt und die konkreten pädagogischen Ziele und deren Förderung sowie deren Dokumentation wird erarbeitet.

C2119
Sandra Lorenz
Do., 09:00 – 16:30 Uhr
Termin: 7. Mai. · vhs,2-02
Gebühr: 62,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 28.04.

Wunderland Wiese mit Kräuterquarkzubereitung

Naturerlebnisexpedition für Erzieher/-innen, Lehrer/-innen und Neugierige

Wie heißen die roten, gelben und weißen Blumen? Wie fühlen sie sich an, wie schmecken sie?
Sie lernen auf anschauliche Weise essbare Wiesenpflanzen und andere Blüten kennen. Sie probieren Spiele aus, die das Einfühlungsvermögen der Kinder zu Pflanzen und Tieren auf der Wiese fördern und bekommen Bastelanregungen.
Aus schmackhaften Wildkräutern wird ein Quark zubereitet und vor Ort verzehrt. Das Kursmaterial garantiert einen schnellen Transfer, um mit Ihren Kindern einen interessanten Ausflug zu gestalten und einfache Wildpflanzenrezepte auszuprobieren. Sie fördern die Kompetenzen Sinneswahrnehmung, Gesundheit, Umweltbewusstsein, Bewegung, Sozialverhalten, Konzentration, Ausdrucksvermögen und Selbstbewusstsein.

Pflanzen mit allen Sinnen erfahren und Kompetenzen fördern.

Wetterfeste Kleidung, Schreibbrett, Stift, Brettchen, Küchenmesser und evtl. Becherlupe (falls vorhanden) mitbringen.

C2110
Marion Bredemeier
Di., 14:30 – 17:45 Uhr · Termin: 12. Mai.
Treffpunkt: Offenbach-Rumpenheim
Eing. Rumpenheimer Schlosspark, Breite Gasse
Gebühr: 39,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 28.04.

Mit Musikinstrumenten im Kindergarten spielen, begleiten, experimentieren, improvisieren – auch für „Unmusikalische"

Wir werden Lieder begleiten mit Geräuschen, Klängen und Tönen, wir werden Improvisationsspiele kennenlernen, Klanggeschichten erzählen und Klangbilder malen und vieles andere mehr. Und das mit den Instrumenten, die sich in fast jeder Einrichtung finden: Hölzer, Rahmentrommel, Schellenkranz, Triangel, Becken, Glockenspiel und Xylophon kommen zum Einsatz. Aber auch andere Instrumente werden vorgestellt, die vielleicht nicht so verbreitet, aber auch für den Unerfahrenen hervorragend geeignet sind, Klangereignisse herzustellen, die das Ohr kitzeln, schmeicheln und manchmal auch ein wenig herausfordern. Denn es ist nicht nur einfach, es macht auch großen Spaß, die Welt der Klänge gemeinsam mit den Kindern zu entdecken.
Selbstgebaute Instrumente, erprobte Lieder, Geschichten und Spiele sind willkommen. Musikalische Vorerfahrung ist nicht notwendig, aber selbstverständlich auch nicht hinderlich. Der Dozent ist Kinderliedermacher.

C2121
Georg Feils
Do., 09:00 – 16:00 Uhr
Termin: 28. Mai. · vhs,2-02
Gebühr: 62,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 18.05.

Hänschen klein – Wie gelingt geschlechtssensible Jungenarbeit im Kindergarten?

Jungen im Kindergarten stehen heute vor großen Herausforderungen. Auch Eltern und pädagogische Fachkräfte brauchen Orientierung in einer schnelllebigen und auf Flexibilität ausgerichteten Umwelt. Ein positiver und solidarischer Blickwinkel auf Jungen sowie der gelassene Umgang mit ihnen sollen in diesem Seminar im Mittelpunkt stehen.
Dafür bearbeiten wir u.a. folgende Themenbereiche:

- Sensibilisierung für das Thema „Jungenarbeit"
- Neurobiologische und entwicklungspsychologische Aspekte des Junge-Seins
- Eigene Sozialisation und Grundhaltungen
- Die Reframing-Methode – Flexible und solidarische Sichtweisen auf Jungen
- Geschlechtssensible Jungenarbeit in der Praxis
- Das Variablenmodell „Balanciertes Jungesein"

Marte Meo – Die Kraft der „guten Bilder“ nutzen – Marte Meo Praktiker Ausbildung

Marte Meo heißt so viel wie „aus eigener Kraft“. Diese zu nutzen ist die Grundidee der videobasierten Entwicklungsunterstützung von Kindern in Alltagssituationen. Die „Erfinderin“ ist Maria Aarts, eine Niederländerin, die seit 40 Jahren selbst mit der Methode arbeitet und sie im ständigen Austausch mit Praktiker/-innen weiter entwickelt. Mit Hilfe von Filmaufnahmen können sich pädagogische Fachkräfte ein Bild über die Kinder machen. Situationen und Interaktionen, Entwicklung und Entwicklungsbedürfnisse und Potenziale werden durch die Bilder sichtbar. So können sich der eigene Blick, die Kommunikation und das Verhalten ändern. Es wird deutlich, wie die Kinder gezielt ermutigt und unterstützt werden können, um die kommunikativen, sozialen und emotionalen Fähigkeiten auszubilden, die sie für das freie Zusammenspiel mit anderen Kindern oder in aufgabenbezogenen Situationen brauchen. Spannend wird hier ein anderer Blick auf die „Schulfähigkeiten“ von Kindergartenkindern.
In der Praktiker Ausbildung geht es mit Hilfe von Filmaufnahmen darum, die Wahrnehmungsfähigkeit zu erweitern und „Ein- Sichten“ in Interaktionsabläufe zu bekommen. Im Alltagsgeschehen sind diese nicht so differenziert möglich, da sie immer nur im Augenblick stattfinden. Dabei wird der Fokus auf das Aufspüren von Ressourcen und positiven Ansätzen gerichtet. Hieran wird angeknüpft, um die eigene Kraft und das vorhandene Entwicklungspotenzial der Kinder verstärkt zu nutzen. Maria Aarts nennt das „die Goldmine“, die in jedem von uns vorhanden ist.
Der „Marte Meo Blick“, der sich im Laufe der Ausbildung entwickelt, wird mit zunehmender Übung in der Alltagspraxis auch ohne das Anfertigen von Filmmaterial möglich. Diese Erfahrung machen alle Fachkräfte, die sich mit Marte Meo über einen längeren Zeitraum beschäftigen.
Ab dem zweiten Einführungstag können eigene Filmaufnahmen mitgebracht werden, um sich konkret und gezielt Anregungen zur Entwicklungsunterstützung einzelner Kinder zu holen.

Die beiden Einführungstage finden am Donnerstag, 19. und am Freitag, 20. Februar statt.
Die Aufbautage sind jeweils freitags, 17. April, 8. Mai, 12. Juni und 10. Juli.
Am Kursende erhalten die Teilnehmer/-innen ein Zertifikat durch Marte Meo Holland.
Die Dozentin ist Marte Meo Therapeutin, Trainerin und Supervisorin.

C2120
Barbara Lewicki
Do, 09:45 – 15:00 Uhr, Fr, 09:45 – 15:00 Uhr,
Fr, 09:45 – 15:00 Uhr, Fr, 09:45 – 15:00 Uhr,
Fr, 09:45 – 15:00 Uhr, Fr, 09:45 – 15:00 Uhr
Termine: 19.02., 20.02., 17.04., 08.05., 12.06., 10.07. · vhs,2-02 · Gebühr: 287,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 06.02.

Wir arbeiten in der Klein- und Großgruppe. Es werden auch Fallbeispiele aus den Einrichtungen behandelt.

C2124
Carsten Wenzel
Fr., 09:00 – 16:30 Uhr
Termin: 17. Jul. · vhs,2-07
Gebühr: 62,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 07.07.

Hörspiele selber machen - Rassel, schepper, klirr!

Für Pädagogen/-innen der 3. bis 6. Klasse und Erzieher/-innen im Hortbereich

Zu den ersten Begegnungen mit Medien gehören für viele Kinder CDs. Neben Liedern und Musik sind es Hörspiele und Hörbücher, durch die Kinder sich hörend in Fantasiewelten entführen lassen können. Was aber ist der Unterschied zwischen Hörspiel und Hörbuch? Wie wird aus einer Geschichte ein Hörspiel? Wo und wie kommen Geräusche zum Einsatz - auch ohne aufwändiges Geräuscharchiv? Und wie können Kinder dafür auditiv sensibilisiert werden?
In dieser ganztägigen Fortbildung entsteht ein geräuschvolles Hörspiel, das die Teilnehmer am PC selbst schneiden und bearbeiten. Es wird empfohlen, einen eigenen Laptop mitzubringen. Die Schnittsoftware „Audacity“ bekommen Sie im Rahmen der Fortbildung auf Ihren Laptop aufgespielt. Kopfhörer nicht vergessen!
Die Dozentinnen sind Rundfunkjournalistinnen & Medienpädagoginnen.

C2126
Juliane Spatz; Maria Bonifer
Di., 09:00 - 16:00 Uhr
Termin: 2. Jun. · vhs,2-02
Gebühr: 75,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 25.05.

KOMMUNIKATION

Kindersprache verstehen

Wenn Kinder sprechen lernen, sind ihre Äußerungen nicht immer leicht zu verstehen. Was auf den ersten Blick wie ein „Fehler“ aussieht, zeigt aber oft einen wichtigen neuen Entwicklungsschritt und das Erlernen einer neuen Sprachregel. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Interpretation und „Auswertung“ von Kindersprache. Anhand von Transskripten (Wort- und lautgetreuer Mitschriften) versuchen wir, den Sprachstand des Kindes einzuschätzen und zu erkennen, mit welchen sprachlichen Phänomenen das Kind gerade beschäftigt ist. Parallel werden die neuesten Erkenntnisse aus Sprachwissenschaft und Entwicklungspsychologie zum Thema Spracherwerb vermittelt.
Die Dozentin ist Magistra Artium in Sprachwissenschaft, Literaturwissenschaft und Psychologie.

C2116
Stefanie Engelke
Di., 09:00 – 16:30 Uhr
Termin: 3. Mrz. · vhs,2-02
Gebühr: 62,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 20.02.

Zusammenarbeit mit Familien mit Migrationshintergrund

Die Zusammenarbeit von Kindertageseinrichtung und Eltern mit Migrationshintergrund stellt für das Kind eine Brücke zwischen zwei manchmal sehr unterschiedlichen Welten dar. Eine funktionierende Erziehungspartnerschaft ist aber nicht nur für das Kind ein Gewinn, sondern erhöht auch die Qualität der Betreuung. Diese Fortbildung beschäftigt sich mit der Fragestellung, wie Erzieherinnen die Erziehungspartnerschaft speziell mit Eltern, die möglicherweise andere Vorstellungen von und Erfahrungen mit Pädagogik haben, positiv gestalten können. Häufig kommen folgende Fragen auf: Wie können wir den Eltern unsere pädagogischen Schwerpunkte und Handlungsweisen erklären? Wie können wir auf Eltern zugehen, die „schwer zu greifen“ sind und ihnen Wertschätzung vermitteln? Können wir auch Forderungen stellen? Und wie findet man am besten die Balance zwischen Respekt, Anerkennung und Einbeziehung der verschiedenen Kulturen, einschließlich der eigenen? Anhand von vielen Beispielen aus der interkulturellen Arbeit werden gemeinsam individuelle Antworten entwickelt.

C2118
Stefanie Engelke
Di., 09:00 – 16:30 Uhr
Termin: 5. Mai. · vhs,2-02
Gebühr: 62,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 24.04.

Personzentrierte Gesprächsführung und Elternarbeit für pädagogische Fachkräfte

Neben der pädagogischen Arbeit mit Kindern wird die komplexe und anspruchsvolle Elternarbeit in Kindertageseinrichtungen und Schulen immer wichtiger. Ein wertschätzender, konstruktiver Dialog fördert die Kooperation und festigt die Erziehungspartnerschaft mit Eltern, die hohe Bildungsansprüche haben, berufliche- und private Überforderungen spüren und Verunsicherungen bei Erziehungsmethoden erkennen.
In diesem 2-tägigen Seminar werden wir folgende Themen praxisnah kennenlernen und erarbeiten:
- Basiswissen zu „Personzentrierter Gesprächsführung“
- Persönliche und fachliche Vorbereitung auf Elterngespräche
- Elterntypen und eigene Sozialisation

- Gespräche mit Müttern, Vätern und Elternpaaren
- Konstruktive Gespräche mit „schwierigen“ Eltern
- Deeskalierende Gesprächsführung in Konfliktsituationen

Für dieses praxisorientierte Seminar werden die Teilnehmenden gebeten, Fallbeispiele aus der eigenen Elternarbeit einzubringen. Wir arbeiten in der Klein- und Großgruppe und werden uns dem Thema auch von spielerischer Seite nähern.

C2123
Carsten Wenzel
Do, Fr, 09:00 – 16:30 Uhr
Termine: 28.05., 29.05. · vhs,3-02
Gebühr: 123,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 18.05.

SPEZIAL

Männer im Erzieherinnenberuf

Die Forderung „mehr Männer in die Kitas“ macht noch nicht deutlich, was von diesen Männern erwartet wird und was diese Männer dort anders machen sollten, wollten und könnten als Frauen. Derzeit bedeutet es für Männer eine besondere Herausforderung im „Frauenbereich“ Kindertagesstätte-Hort einen eigenen Platz zu finden – mit seltenen Gelegenheiten zum Austausch mit Kollegen. Wir wollen in diesem Kurs an Positionsbestimmungen und Perspektiven für Männer in Kitas arbeiten:

- Welche Rolle hat der Mann im Team unter Frauen?
- Welche Rolle spielt das Geschlecht im Teamgeschehen?
- Welche Rolle spielt das Geschlecht für Bildungsprozesse der Kinder?
- Welche Perspektiven ergeben sich für die gemeinsame Erziehung durch Männer und Frauen in Kitas?
- Kollegialer Austausch

C2107
Christian Kees
Mo, Di, 09:00 – 16:30 Uhr
Termine: 02.02., 03.02. · vhs,2-02
Gebühr: 123,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 23.01.

Beschwerdeverfahren mit Kindern

Kritik von Kindern sind als Ausdruck für Bedürfnisse zu verstehen, mit denen Fachkräfte konstruktiv umgehen sollen. In jeder Beschwerde steckt ein Hinweis auf Verbesserung und Weiterentwicklung, der auch von der Kindertageseinrichtung verstanden werden muss. Diesen als Ausgangspunkt für pädagogisches Handeln zu machen bedeutet Bedürfnisse und Anliegen von Kindern noch bewusster wahrzunehmen, denn jede Beschwerde steht als Ausdruck für ein unerfülltes Bedürfnis. Ein positiver Blick auf die Beschwerden der Kinder sensibilisiert Erwachsene und ermöglicht ihnen einen Perspektivwechsel und trägt zur Entwicklung einer Beschwerdekultur und eines -managements in der Einrichtung bei.
Ziele und Inhalte sind:

- Die wichtigsten rechtlichen Grundlagen
- Was ist unter dem Begriff „Beschwerde“ zu verstehen?
- positiver Umgang mit Beschwerden
- Reflexion bestehender Strukturen und Mitwirkungsrechten als Methode
- Haltung der Fachkraft und eigene Rollenklärung
- Dialogbereitschaft als Basis für eine gelingende Kommunikation

Die Dozentin ist Erzieherin, Diplom-Sozialpädagogin und systemische Beraterin.

C2105
Ute Emrath
Mo, Di, 09:00 – 16:00 Uhr
Termine: 16.03., 17.03. · vhs,2-02
Gebühr: 123,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 02.03.

Partizipation

In allen Erziehungs- und Bildungsplänen wird sie gefordert, die UN-Kinderrechtskonvention (Art. 12), das Kinder- und Jugendhilfegesetz sowie die Kindertagesstättengesetze der Länder geben Partizipation gesetzlich vor.
Doch wie können Erziehende diese Vorgabe nun umsetzen, wie können sie Kinder angemessen beteiligen im täglichen Miteinander, ohne sie zu überfordern? Im Kurs werden wir uns genau mit dieser Frage auseinandersetzen und praktische Möglichkeiten erarbeiten, mit denen die Umsetzung von Partizipation zum Wohle des Kindes gelingen kann. Inhalt:

- Grundlagen der Partizipation
- Gestaltung von Alltagssituationen mit Kindern jeden Alters

Der Dozent ist Diplom-Sozialpädagoge und Supervisor.

C2104
Christian Kees
Mo, Di, 09:00 – 16:30 Uhr
Termine: 22.06., 23.06. · vhs,3-01
Gebühr: 123,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 10.06.

Oft fehlen uns die Worte

Fortbildung zum Thema „sexueller Missbrauch“

Sexuelle Handlungen und Äußerungen von Kindern werfen manchmal die Frage auf, ob sie zur „normalen“ Entwicklung gehören oder ob sie Anlass zur Sorge bieten. Erzieher/-innen befinden sich in dem Spannungsfeld, ihre Beobachtungen überzuinterpretieren oder aber ihre Fürsorgepflicht zu vernachlässigen. Ziel der Veranstaltung ist es deshalb, pädagogische Fachkräfte in ihrer differenzierten Wahrnehmungsfähigkeit im Hinblick auf sexuelle Gewalt zu unterstützen und ihnen zu mehr Sicherheit bei der Entwicklung angemessener Reaktions- und Handlungsmöglichkeiten zu verhelfen.
Inhalte der Fortbildung sind:

- Hintergrundwissen zum Thema sexueller Missbrauch
- Umgang mit einem Verdacht auf sexuellen Missbrauch und mit den Aussagen betroffener Kinder
- professionelles Verhalten bei einem begründeten Verdacht
- Auseinandersetzung mit eigenen Gefühlen und Grenzen
- Hinweise zum Umgang mit sexuellen Übergriffen unter Kindern

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit Pro Familia Offenbach statt. Die Dozentin ist Diplom-Sozialarbeiterin und Sexualpädagogin.

C2122
Ria Ellers
Do., 09:00 – 16:30 Uhr
Termin: 18. Jun. · Pro Familia, Domstr. 43
Gebühr: 60,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 08.06.

LEITUNGSKOMPETENZEN

Sitzungen, Meetings und Elternabende effizient gestalten und leiten

Eine effektive und effiziente Gestaltung von Teamsitzungen, Gruppen- und Elternabenden ist erlernbar. Dieser Fortbildungstag gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Meetings bereits im Vorfeld positiv steuern, zur Zusammenarbeit motivieren und Ihre Sitzungen ergebnisorientierter gestalten können. Mit einer gezielten Vorbereitung können Sie wichtige Anliegen einbringen und Ihre Interessen sicher vertreten. Nicht zuletzt bekommen Sie Werkzeuge an die Hand für einen souveränen Umgang mit „schwierigen“ Teilnehmern für mehr Effizienz, Verbindlichkeit und Zufriedenheit aller Beteiligten
Die Dozentin ist Kommunikationstrainerin.

C2127
Eva Heymann
Do., 10:00 – 17:00 Uhr
Termin: 16. Apr. · vhs,3-02
Gebühr: 62,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 06.04.

Familienzentrum

Fachtag für Kindertagesstätten auf dem Weg zum Kinder- und Familienzentrum

Immer mehr Kindertageseinrichtungen in Deutschland öffnen ihre Türen zum Sozialraum.
Die verstärkte Konzentration auf die Lebenslagen und Bedürfnisse von Familien sowie auf das räumliche und soziale Umfeld der Einrichtungen hat unterschiedliche Modelle, Organisationsformen und Begrifflichkeiten hervorgebracht. Dieser sozialpolitisch und sozialpädagogisch innovative Ansatz stößt bei Kommunen, Landkreisen, Ministerien, Stiftungen, Trägern und Einrichtungen auf großes Interesse.
Im Kontext dieses Veränderungsprozesses zum Kinder- und Familienzentrum entstehen viele Fragen:

- Welche neuen Aufgaben kommen jeweils auf Team, Leitung und Träger zu?
- Wie werden Ressourcen und Bedarfe von Familien ermittelt und in der pädagogischen Arbeit berücksichtigt?
- Welche Kooperationen und Vernetzungen im Sozialraum müssen entwickelt werden?
- Welche Rahmenbedingungen braucht ein Kinder- und Familienzentrum für eine erfolgreiche Arbeit?

Der Fachtag wird auf diese Fragen eingehen und einen Überblick geben zu:

1. Konzepte und Modelle von Kinder- und Familienzentren
2. Methoden der Sozialraum- und Bedarfsanalyse
3. Team- und Organisationsentwicklung

C2111
Vanessa Schlehvogt
Do., 09:00 – 16:00 Uhr
Termin: 5. Mrz. · vhs,2-02
Gebühr: 115,00 EUR
(keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 16.02.

Anleitung von Berufspraktikanten/-innen

Die gekonnte Anleitung und Ausbildung von zukünftigen Erzieher/innen ist eine Aufgabe, die eine eigene Weiterbildung auf dem Gebiet der „Menschenführung" erforderlich macht!
Es geht darum, die eigene Menschenkenntnis zu nutzen und weiter auszubauen, um den pädagogischen Nachwuchs in seinem Potenzial zu erkennen und zu unterstützen, wertvolle Prozesse zu begleiten und auf einen positiven Berufsweg vorzubereiten.
Gleichsam gilt es ganz besonders, bei den Berufsanfänger/innen auf den wertschätzenden Umgang mit den Kindern zu achten, die Mitwirkung im Team zu stärken sowie mit Eltern in Kontakt zu kommen. Durch die Praxisanleitung werden auch wichtige pädagogische Standards gesetzt!
Ein/e Praxisanleiter/in muss ebenso auf die Einhaltung der Rahmenbedingungen achten.

1. Abschnitt: Start und Rollenfindung (15.+16.01.2015)
   - Motivationsklärung
   - Eigene Zielsetzung
   - Rolle „Praxisanleiter/in"
   - Rahmenbedingungen des Berufspraktikums
   - Gestaltung des Anleitungsprozesses und Entwicklung eines Anleitungsplans.
2. Abschnitt: Aktion und Kommunikation (19.+20.02.2015)
   - Grundlagen der Gesprächsführung
   - Das Anleitungsgespräch
   - Gestaltung des Anleitungsprozesses
   - Potenziale von Berufspraktikant/innen erkennen und fördern

3. Abschnitt: Reflektion und Zielerreichung (16.+17.04.2015)
   - Ziele kontrollieren, gegebenenfalls korrigieren und erreichen
   - Zusammenarbeit mit Schule
   - Auf den Berufsweg einstimmen
   - Anleitungsprozess abschließen
4. Kolloquium (05.06.2015)
   - abschließende Prozessreflektion
   - individuelle Fachgespräche
   - Übergabe der Zertifikate

Die Qualifizierung beinhaltet das Schreiben einer Hausarbeit und das Führen eines Fachgesprächs am Abschlusstag.
Der Dozent ist Diplom-Sozialpädagoge und Supervisor.

C2103
Christian Kees
Do, 09:00 – 16:00 Uhr, Fr, 09:00 – 16:00 Uhr,
15.01. bis 05.06., 7 Termine · vhs,3-01
Gebühr: 415,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 01.01.

BÜROPRAXIS/ BETRIEBSWIRTSCHAFT

Xpert Business – Berufliche Kompetenz mit Zertifikat

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business vermittelt kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kenntnisse und Fähigkeiten.
Mit Xpert Business erwerben Sie fundierte kaufmännische Fähigkeiten, vom Einstieg bis zum professionellen Niveau. Im Anschluss an die einzelnen Module können Sie eine Prüfung ablegen. So erwerben Sie bundesweit standardisierte Zertifikate und Abschlüsse (siehe Übersicht).

Mit Xpert Business an die Hochschule

Das Weiterbildungssystem von Xpert Business vermittelt anerkannt qualitativ hochwertige Kenntnisse und Fähigkeiten.
Die FOM Open Business School u.a. mit Standorten in Offenbach und Frankfurt sowie die staatlich anerkannte Europäische Fernhochschule Hamburg rechnen ausgewählte Xpert Business Abschlüsse mit ECTS Punkten auf Bachelor-Studiengänge an.

Ansprechpartner
Birgit Gehl/Alexander Schaub
Berliner Str. 77
63065 Offenbach am Main
Tel: 069 8065-3822 / -3152
Birgit.Gehl@offenbach.de
Alexander.Schaub@offenbach.de

Xpert Finanzbuchhaltung I am Vormittag

Finanzbuchführung I vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung und erste Einblicke in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. Inhalte: Grundlagen der Buchführung, Grundlagen Bilanz und Inventur, Buchen der Geschäftsfälle über Bestands-, Erfolgs- und Privatkonten, Abschreibungen, Personalkosten, Umsatzsteuer. Es sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse erforderlich. Inklusive Arbeits- und Übungsbuch. Nach Kursabschluss kann die Xpert Zertifikatsprüfung abgelegt werden. Für Bildungsgutscheine zugelassen.

C2950A
Martina Klüh
Di, Fr, 09:00 – 12:00 Uhr
14.04. bis 29.05., 13 Termine · vhs,2-08
Gebühr: 300,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 03.04.

Prüfung Xpert Finanzbuchhaltung I

Die Anmeldung zur Prüfung muss bis spätestens 10.01.2015 bei der vhs eingegangen sein.

C2950AP
Martina Klüh; Birgit Gehl
Sa., 13:00 – 16:00 Uhr
Termin: 30. Mai. · vhs,3-02
Gebühr: 48,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 30.04.

Xpert Finanzbuchhaltung I am Abend

Finanzbuchführung I vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung und erste Einblicke in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. Inhalte: Grundlagen der Buchführung, Grundlagen Bilanz und Inventur, Buchen der Geschäftsfälle über Bestands-, Erfolgs- und Privatkonten, Abschreibungen, Personalkosten, Umsatzsteuer. Es sind keine fachspezifi-

schen Vorkenntnisse erforderlich. Inklusive Arbeits- und Übungsbuch. Nach Kursabschluss kann die Xpert Zertifikatsprüfung abgelegt werden. Für Bildungsgutscheine zugelassen.

C2950B
Martina Klüh
Mo, Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
23.02. bis 08.04., 13 Termine · vhs,2-08
Gebühr: 300,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 13.02.

Prüfung Xpert Finanzbuchhaltung I

Die Anmeldung zur Prüfung muss bis spätestens 10.01.2015 bei der vhs eingegangen sein.

C2950BP
Martina Klüh; Birgit Gehl
Sa., 13:00 – 16:00 Uhr
Termin: 11. Apr. · vhs,3-02
Gebühr: 48,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 11.03.

Xpert Finanzbuchhaltung II

In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens praxisbezogen vertieft. Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie fachgerecht zu bearbeiten. Inhalte u.a.: Besonderheiten bei Produktionsbetrieben, Jahresabschluss und Bilanzierungsgrundsätze, sachliche und zeitliche Abgrenzungen, erweiterte Umsatzsteuerkenntnisse, geleistete und erhaltene Anzahlungen, Bewertung von Anlage- und Umlaufvermögen sowie der Verbindlichkeiten und Rückstellungen. Voraussetzungen: Finanzbuchführung I oder vergleichbare Kenntnisse. Die Bücher sind in den Gebühren enthalten. Im Anschluss an den Kurs kann die Xpert Zertifikatsprüfung abgelegt werden (Siehe B2951P). Für Bildungsgutscheine zugelassen. Zusätzlich kann im Kurs die Internet-Lernplattform Moodle genutzt werden.

C2951
Martina Klüh
Mo, Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
01.06. bis 15.07., 13 Termine · vhs,2-07
Gebühr: 300,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 22.05.

Prüfung Xpert Finanzbuchhaltung II

Die Anmeldung zur Prüfung muss bis spätestens 14.10.2014 bei der vhs eingegangen sein.

C2951P
Martina Klüh; Birgit Gehl
Sa., 13:00 – 16:00 Uhr
Termin: 18. Jul. · vhs,2-07
Gebühr: 48,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 18.06.

Xpert Finanzbuchführung EDV – Lexware

Wochenseminar

Dieser Kurs vermittelt systematisch und praxisnah die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung der Buchführungssoftware Lexware. Diese Software ist v.a. für Selbständige, Handwerker und Kleinbetriebe geeignet. Inhalte: Grundlagen der EDV – Buchführung, Einführung in die Programmbedienung, Einrichtung einer Firma mit den erforderlichen Stammdaten, Buchen der täglichen Geschäftsfälle, Auswertungen. Das Arbeitsbuch ist in den Gebühren enthalten.
Voraussetzungen: Windows sowie Buchführung Teil I und Teil II. Im Anschluss an den Kurs kann die Xpert Zertifikatsprüfung abgelegt werden (Siehe A2952P). Für Bildungsgutscheine zugelassen, als Bildungsurlaub anerkannt.

Unser Service:
Wir bestellen für Sie die kostenfreie Software für Lexware, die Sie zu Hause für Übungszwecke benutzen können.

C2952BU
Martina Klüh
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 08:30 – 15:45 Uhr
Termine: 20.07., 21.07., 22.07., 23.07., 24.07.
vhs,2-01
Gebühr: 360,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 19.06.

Prüfung Xpert Finanzbuchhaltung EDV – Lexware

Die Anmeldung zur Prüfung muss bis spätestens 13.02.2014 bei der vhs eingegangen sein.

C2952P
Martina Klüh; Günter Härig
Sa., 13:00 – 16:00 Uhr
Termin: 8. Aug. · vhs,2-01
Gebühr: 48,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 25.06.

Computerschreiben mit 10 Fingern – leicht gemacht

Ob im Beruf, Studium oder privat – ohne den PC geht fast nichts mehr. Und für ein effektives Arbeiten am PC ist das Computerschreiben Vorausset-

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

XB Kurse	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)		Manager/in (XB)
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanz-buchhalter/in *	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Betriebswirtschaft Rechnungswesen
Finanzbuchführung (1)	●	●					
Finanzbuchführung (2)	●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●	●	
Bilanzierung			●		● ↔ alternativ	● ↔ alternativ	●
Finanzwirtschaft		●			●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●	●	●
Controlling		●					●
Betriebliche Steuerpraxis			●				●
Lohn und Gehalt (1)				●			●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	

zung. Mit multisensorischen Lernmethoden lernen Sie das Tastenfeld in kürzester Zeit mit 10 Fingern blind zu bedienen. Was heißt multisensorisch? Auf der Basis von Erkenntnissen aus der Hirnforschung werden für den Lernprozess unterschiedliche Sinne angesprochen und so die Merkfähigkeit enorm erhöht. Mit dem Übungsmaterial können Sie zu Hause die Geschwindigkeit stetig steigern. Ziel dieses Kurses ist es, das Computerschreiben einfach und zügig, aber dennoch gründlich und sicher zu vermitteln. Üben müssen Sie natürlich auch; mit dieser Methode macht es aber einfach mehr Spaß! Die Kursunterlagen sind in der Gebühr enthalten.

C3010A
Martina Klüh
Sa, 13:00 – 16:00 Uhr
Termine: 21.02., 28.02. · vhs,2-01
Gebühr: 68,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 11.02.

C3010B
Martina Klüh
Mo, Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Termine: 18.05., 22.05. · vhs,2-03
Gebühr: 68,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 08.05.

C3010C
Martina Klüh
Di, 09:00 – 12:00 Uhr
Termine: 07.07., 14.07. · vhs,2-03
Gebühr: 68,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 25.06.

Siehe auch
▶ Einführung Vereinsmanagement, S. 20

SAP R/3 – Trainingsmodul im Selbstlernzentrum

Lernen Sie SAP R/3 mit Multimedia-Lernprogrammen kennen. Der Einstieg ist auch ohne Vorkenntnisse möglich.
In den Bereichen SAP-Grundlagen, Finanzwesen, Vertrieb und Einkauf steht Ihnen ein umfangreiches Paket mit insgesamt vierzehn Lernsoftwares für die Module Grundlagen SAP R/3, Finanzwesen (Controlling, Kostenstellenrechnung), Materialwirtschaft (Einkauf, Bestellwesen, Bestandsführung), Vertrieb und Versand (Kundenauftragsabwicklung, Versand) sowie Personalwirtschaft (Personalverwaltung/-abrechnung) mit vertiefenden Inhalten zur Verfügung.

Laufender Einstieg und individuelle Themenauswahl möglich. Bitte lassen Sie sich im Selbstlernzentrum beraten: 069 8065 3988
E-Mail: slz@offenbach.de

COMPUTER- KURSE

BERATUNG

Bauen Sie Ihre Computerkenntnisse systematisch auf bzw. aus.

Die Volkshochschule Offenbach bietet Ihnen ein breites Angebot an Computerkursen. Sie können bei uns in die Arbeit mit dem Computer einsteigen (siehe Basiskurse), ihre Kenntnisse in Aufbaukursen vertiefen und auch PC Wissen zertifizieren lassen (siehe Xpert Europäischer Computerpass).
Wenn Sie sich unsicher sind, welcher Kurs der Richtige für Sie ist. Dann lassen Sie sich beraten. Wir beraten Sie auch gerne, wenn Sie Ihre EDV-Kenntnisse zertifizieren lassen möchten. Telefonisch oder vereinbaren Sie einen Termin.

Telefonische Beratung:
Birgit Gehl und Alexander Schaub
Berliner Str. 77
63065 Offenbach am Main
Tel: 069 8065-3822 / -3152
Birgit.Gehl@offenbach.de
Alexander.Schaub@offenbach.de

Beratungstermine zu Semesterbeginn:
Montag, 26.01.2015, Mittwoch, 4.02.2015
jeweils von 08:00 Uhr – 10:00 Uhr

Mittwoch, 28.01.2014, Montag, 2.02.2015
Jeweils von 15:30 Uhr – 17:00 Uhr

Ort: Haus der vhs, Raum 2-04 und 2-05, 2. Etage, Berliner Straße 77, 63065 Offenbach
Die Beratung ist kostenlos.

Informationsveranstaltung zu Computerkursen für aktive Ältere

Donnerstag, 22. Januar 2015
von 16:00 – 17:00 Uhr, Raum E2-02

Beratung für Firmen

Die Volkshochschule bietet für Behörden und Firmen speziell auf deren Bedürfnisse und Erfordernisse zugeschnittene Kurse an. Damit verkürzen

Lehrgang „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)". Siehe vhs Hanau, www.vhs-hanau.de, Tel. 06181 92380-20

Martina Klüh, Dozentin

sich u. U. die Weiterbildungszeiten und -kosten, da nicht die gesamten Programme, sondern nur die für die Firma wichtigen Teile geschult werden. Die vhs erstellt gerne einen individuellen Seminarplan für die zu schulende Zielgruppe.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Vorkenntnisse
Bitte beachten Sie die in den Ankündigungstexten beschriebenen benötigten Vorkenntnisse. Wenn Sie sich unsicher mit der richtigen Kursauswahl sind oder Fragen haben, nutzen Sie die Möglichkeit der telefonischen Beratung.

Programmversionen
Aktuell wird in den Kursen mit Windows 7 und Office 2010 gearbeitet. Einzelne Kurse werden mit Windows 8.1 und Office 2013 angeboten. Siehe Kursausschreibungen.

Anmeldung
Die Anmeldung zu PC-Kursen ist verbindlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Ein Rücktritt von PC-Kursen ist nur bis 10 Tage (Bildungsurlaub bis 4 Wochen) vor Kursbeginn möglich (schriftliche Abmeldung). Nach diesem Termin werden die Teilnahmegebühren fällig.

Kursunterlagen
In den Kursen sind nur Unterlagen/Bücher enthalten, wenn es in der Kursausschreibung beschrieben steht. Für viele Themen liefert die Firma HERDT Kursunterlagen, die von der vhs für Ihren Kurs gerne bestellt werden können.

Weitere Informationen
Birgit Gehl / Alexander Schaub
Berliner Str. 77
63065 Offenbach am Main
Tel: 069 8065-3822 / -3152
Birgit.Gehl@offenbach.de
Alexander.Schaub@offenbach.de

SAP mit dem Schulungspartner „alfatraining“

Das Bildungsunternehmen alfatraining bietet in Zusammenarbeit mit Xpert Business praxisorientierte SAP-Anwendertrainings an. Als Schulungspartner der SAP für standardisierte Anwenderschulungen qualifiziert alfatraining Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit modernen Lernmethoden und neuester Technik für den heutigen Arbeitsmarkt. Der Präsenzunterricht über Videotechnik erfolgt im Bildungszentrum von alfatraining.

SAP Grundlagen

Die Schulung ist speziell für Anwender und neue Mitarbeiter/innen im Unternehmen konzipiert. Die Teilnehmenden erlernen die grundlegenden Prozesse des ERP-Systems. Es werden Tipps und Tricks anhand eines durchgängigen Musterfalls gezeigt, den die Teilnehmenden selbst am PC bearbeiten, damit sie die unterschiedlichen Schnittstellen im SAP System kennenlernen und Abläufe im System verstehen und beherrschen. Seminarinhalt: Überblick SAP ERP 6.0, Navigation im System, Organisationsebenen und Stammdaten, ausgewählte Prozesse aus den Bereichen: Einkauf/Verkauf/Produktion/Personalwesen/ Rechnungswesen, Auswertung der Daten im Controlling, Reports und Berichte, Auswertung in der Ergebnisrechnung, Seminarvoraussetzungen: PC-Kenntnisse erforderlich

alfatraining Bildungszentrum
Gutleutstr. 34-36, Frankfurt
Gebühr: 360,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Do, Fr, 08:30 – 15:30 Uhr

C2961A, Termine: 12.03., 13.03.
C2961B, Termine: 16.04., 17.04.
C2961C, Termine: 21.05., 22.05.
C2961D, Termine: 11.06., 12.06.
C2961E, Termine: 06.08., 07.08.

SAP Debitorenbuchhaltung

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Debitorenbuchhaltung. Die Schulung zeigt Tipps und Tricks anhand eines durchgängigen Musterfalls, den sie selbst am PC bearbeiten, damit in Zukunft die Debitorenbuchhaltung routiniert erledigt werden kann. Seminarinhalt: Bearbeitung der Debitoren Stammdaten, Rechnungen und Gutschriften buchen, Stornierungen von Belegen, Ausgleich von Belegen, Kundenzahlungen (Teilzahlungen, Restposten), Reporting, Mahnprogramm, Korrespondenz, Integrierte Prozesse mit Anzahlungsanforderungen, Periodenabschluss Bewertung von Forderungen, Umgliederung von Forderungen. Seminarvoraussetzungen: Erforderlich: Grundlagen Finanzbuchführung, Empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems; Xpert Business Finanzbuchführung 2 (keine Voraussetzung)

alfatraining Bildungszentrum
Gutleutstr. 34-36, Frankfurt
Gebühr: 360,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Do, Fr, 08:30 – 15:30 Uhr

C2962A, Termine: 19.03., 20.03.
C2962B, Termine: 25.06., 26.06.
C2962C, Termine: 13.08., 14.08.

SAP Kreditorenbuchhaltung

Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen der Fachanwenderinnen und Fachanwender in der Kreditorenbuchhaltung. Anhand themenbezogener Übungen, die Sie selbst am PC bearbeiten, kann damit in Zukunft die Kreditorenbuchhaltung routiniert erledigt werden. Seminarinhalt: Bearbeitung der Kreditoren Stammdaten, Buchung von Lieferantenrechnungen ohne Bestellbezug, Buchung von Lieferantenrechnungen mit Bestellbezug und Rechnungsprüfung, Abstimmung des Wareneingangs-Rechnungseingangskontos, Manueller Ausgleich der offenen Posten, Anwendung des Zahlprogramms und Erstellung eines Datenträgers, Reporting
Seminarvoraussetzungen: Erforderlich: Grundlagen Finanzbuchführung, Empfohlen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP Systems; Xpert Business Finanzbuchführung 2 (keine Voraussetzung)

alfatraining Bildungszentrum
Gutleutstr. 34-36, Frankfurt
Gebühr: 5400,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Do, Fr, 08:30 – 15:30 Uhr

C2963A, Termine: 25.03., 26.03., 27.03.
C2963B, Termine: 06.05., 07.05., 08.05.
C2963C, Termine: 29.07., 30.07., 31.07.
C2963D, Termine: 26.08., 27.08., 28.08.

SAP Einkauf

Der Einkauf beschäftigt sich mit der Versorgung des Unternehmens mit Gütern und Dienstleistungen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen die Bestellprozesse, den Umgang mit Einkaufsstammdaten und die Auswertungen im Einkauf mit SAP kennen.
Seminarinhalt:

- Bestellungen ohne Bezug für Lager und Verbrauch
- Bestellungen mit Bezug: Bestellanforderung, Angebot, Kontrakt
- Bestellungen kopieren und Bestelländerung
- Nachrichtenausgabe und Auftragsbestätigungen
- Material- und Lieferantenstämme
- Infosätze
- Orderbücher
- Quotierungen
- Texte
- Preisänderungen
- Einkaufslisten und Einkaufsanalysen

Abschluss: Original SAP-Teilnahmebestätigung

alfatraining Bildungszentrum
Gutleutstr. 34-36, Frankfurt
Gebühr: 360,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Do, Fr, 08:30 – 15:30 Uhr

C2964A, Termine: 19.03., 20.03.
C2964B, Termine: 25.06., 26.06.
C2964C, Termine: 13.08., 14.08.

LERNEN IM SELBSTLERNZENTRUM DES VHS

Selbstlernzentrum (SLZ)
Außer in unseren Kursen können Sie im vhs-Selbstlernzentrum mit Lernprogrammen arbeiten. Das SLZ bietet die Möglichkeit Wissen aus Präsenzkursen zu vertiefen oder auch autonom und losgelöst von festen Kurszeiten zu lernen. Das Lernberaterteam des SLZ steht jederzeit für Fragen zur Verfügung. Siehe auch S. 4
Kontakt: Tel: 069 8065-3988, E-Mail: slz@offenbach.de. Oder besuchen Sie die kostenlosen Informationsveranstaltungen:

PC Kenntnisse erwerben im Selbstlernzentrum der vhs – Wie funktioniert das?

Ob für den Job oder privat: Allen, die PC Kenntnisse erwerben oder auffrischen möchten, bietet das Selbstlernzentrum eine gute und flexible Lernmöglichkeit. Hier gibt es eine breite Auswahl an Selbstlernprogrammen zu PC Grundlagen, Windows, Office und SAP R/3, mit denen Sie lernen, üben und weiterkommen können. Wer möchte, kann auch Prüfungen zum Xpert Europäischen Computerpass ablegen. Lernen in aller Ruhe, am PC und in hellen freundlichen Räumen. Wie oft und wann Sie lernen, entscheiden Sie selbst. Für Fragen stehen Ihnen Lernberater jederzeit zur Seite. In dieser Informationsveranstaltung stellen Ihnen die Lernberater die Lernmöglichkeiten vor und zeigen wie das funktioniert. Um Anmeldung wird aus organisatorischen Gründen gebeten. Tel. 069 8065-3988, E-Mail: slz@offenbach.de

C3090
Vivian Osinbowale; Bruno Schreck
Do., 10:00 – 12:00 Uhr · Termin: 12. Feb.
vhs,E2-SLZ Computerraum 1 · Keine Gebühr

C3090A
Vivian Osinbowale; Bruno Schreck
Do., 10:00 – 12:00 Uhr · Termin: 7. Mai.
vhs,E2-SLZ Computerraum 1 · Keine Gebühr

Lernplattform Moodle

Mit der Internet-Lernplattform Moodle haben Kursteilnehmende zusätzlich zum Unterricht in der vhs die Möglichkeit, zuhause am PC zu lernen und sich online mit den anderen Kursteilnehmenden sowie der Kursleitung auszutauschen. Die vhs Offenbach bietet erste Kurse an, die als Kursanreicherung mit der Lernplattform arbeiten.
Schauen Sie sich doch auf unserer Moodle Seite im Internet um und testen Sie für einen ersten Einblick die Kurse in unserem Beispielkursbereich. Siehe www.vhs-offenbach.de unter E-Learning.
Oder besuchen Sie die kostenlose Informationsveranstaltung:

Die Lernplattform Moodle nutzen – Infoveranstaltung

Mit der Internet-Lernplattform Moodle haben Kursteilnehmende zusätzlich zum Unterricht in der vhs die Möglichkeit, zuhause am PC zu lernen und sich online mit den anderen Kursteilnehmenden sowie der Kursleitung auszutauschen. Die vhs Offenbach bietet erste Kurse an, die mit der Lernplattform arbeiten. In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen ersten Überblick zu Nutzungsmöglichkeiten sowie den technischen Voraussetzungen und eine kurze Einführung zu Moodle am PC. Keine Gebühr. Eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen notwendig (069 8065-3988).

C3095A
Vivian Osinbowale; Bruno Schreck
Do., 15:30 – 17:00 Uhr · Termin: 16. Apr.
vhs,E2-SLZ Computerraum 1 · Keine Gebühr

BASISKURSE COMPUTER UND INTERNET

Basiswissen PC mit Windows 7, Word und Internet – für PC Einsteiger

Für alle, die als EDV-Anfänger/-innen mit dem PC arbeiten wollen, ist dieser Kurs der richtige Einstieg. Er bietet einen Überblick über die Benutzung von Windows, dem Internet und wichtigen Anwendungsprogrammen. Die PC-Grundlagen werden in praktischen Übungen vermittelt. Themen: Aufbau und Arbeitsweise eines PCs, Benutzeroberfläche von WINDOWS, Arbeiten mit Ordnern und Dateien, Umgang mit Datenträgern (CD, DVD, USB-Stick), Internet und E-Mail, Grundlagen Word, Überblick über weitere Office Programme. Dieser Kurs ist die Grundlage zum Besuch aller weiteren PC-Kurse. Das Arbeitsbuch ist in den Gebühren enthalten.
Voraussetzungen: keine. Für Bildungsgutscheine zugelassen.

C3011
Manfred Becker
Mo, Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
01.06. bis 01.07., 10 Termine · vhs,2-01
Gebühr: 253,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 22.05.

Basiswissen PC mit Windows 8.1, Word und Internet

PC Anfängerkurs als Wochenseminar, auch geeignet für Windows 7 Anwender

Bildungsurlaub Hessen

Für alle, die als EDV-Anfänger/-innen mit dem PC arbeiten wollen, ist dieser Kurs der richtige Einstieg. Er bietet einen Überblick über die Benutzung von Windows, dem Internet und wichtigen Anwendungsprogrammen. Die PC-Grundlagen werden in praktischen Übungen vermittelt. Themen: Aufbau und Arbeitsweise eines PCs, Benutzeroberfläche von WINDOWS, Arbeiten mit Ordnern und Dateien, Umgang mit Datenträgern (CD, DVD, USB-Stick), Internet und E-Mail, Grundlagen Word, Überblick über weitere Office Programme, Computernutzung und die Veränderung der Arbeitswelt. Dieser Kurs ist die Grundlage zum Besuch aller weiteren PC-Kurse. Das Arbeitsbuch ist in den Gebühren enthalten. Voraussetzungen: keine. Dieser Kurs kann zur Vorbereitung auf die Xpert Prüfung genutzt werden. Als Bildungsurlaub anerkannt.

C3012BU
Martina Klüh
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 08:30 – 15:45 Uhr
Termine: 03.08., 04.08., 05.08., 06.08., 07.08.
vhs,2-01
Gebühr: 354,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 03.07.

PC Einführung für Frauen

Sie suchen einen kompakten Einstieg in das Arbeiten mit dem PC? Dieser Kurs für Frauen schafft eine stressfreie Lernumgebung und ermöglicht Ihnen den Einstieg in die neuen Medien. In diesem Kurs erhalten Sie einen systematischen Überblick über die Benutzung von Windows 7. Inhaltliche Schwerpunkte: Aufbau und Arbeitsweise eines PC´s, Umgang mit Maus und Tastatur, Benutzeroberfläche und Funktionen von WINDOWS 7, Arbeiten mit Ordnern und Dateien, erster Überblick über weitere Office Programme, Voraussetzungen: keine. Dieser Kurs ist für echte EDV-Anfängerinnen konzipiert und Grundlage für den Besuch aller weiteren PC Kurse.

C3013
Caroline Janouschek
Di, Do, 08:30 – 11:30 Uhr
Termine: 24.02., 26.02., 03.03., 05.03. · vhs,2-03
Gebühr: 96,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 14.02.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick in die EDV Kurse mit.

Basiswissen PC mit Windows 7 – für PC Einsteiger

Sie suchen einen kompakten Einstieg in das Arbeiten mit dem PC? In diesem Kurs erhalten Sie einen systematischen Überblick über die Benutzung von Windows 7. Inhaltliche Schwerpunkte: Aufbau und Arbeitsweise eines PC´s, Umgang mit Maus und Tastatur, Benutzeroberfläche und neue Funktionen von WINDOWS 7, Arbeiten mit Ordnern und Dateien, erster Einblick in Programme unter WINDOWS 7, Voraussetzungen: keine. Dieser Kurs ist für EDV-Anfänger/-innen konzipiert und ist Grundlage für den Besuch aller weiteren PC Kurse.
Bitte USB-Stick mitbringen.

C3014
Roland Hofmann
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Termine: 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.
vhs,2-03
Gebühr: 120,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 13.02.

Basiswissen PC mit Windows 8 – für PC Einsteiger

Sie suchen einen kompakten Einstieg in das Arbeiten mit dem PC? In diesem Kurs erhalten Sie einen systematischen Überblick über die Benutzung von Windows 8. Inhaltliche Schwerpunkte: Aufbau und Arbeitsweise eines PC´s, Umgang mit Maus und Tastatur, Benutzeroberfläche und neue Funktionen von WINDOWS 8, Arbeiten mit Ordnern und Dateien, erster Einblick in Programme unter WINDOWS 8. Voraussetzungen: keine. Dieser Kurs ist für EDV-Anfänger/-innen konzipiert und ist Grundlage für den Besuch aller weiteren PC Kurse.
Bitte USB-Stick mitbringen.

C3015
Roland Hofmann
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
Termine: 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05.
vhs,2-03
Gebühr: 120,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 03.04.

Sprechen Sie uns an, wenn Sie einen Kurswunsch haben. Wir organisieren auch Einzel- und Kleingruppenunterricht für Sie.

vhsApp

www.vhsApp.mobi

- Kurssuche
- Übungsvideos
- Lernbegleiter

alle Kurse unserer VHS in Ihrer Hosentasche

QR-Code scannen

vhs

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

Erhältlich im App Store

ANDROID APP ON Google play

Vorträge zum Schwerpunkt COMPUTER UND MULTIMEDIA

Die Mitarbeiter von Volkshochschule (vhs) und Selbstlernzentrum (SLZ) präsentieren mehrmals im Semester aktuelle Themen rund um den PC und Multimedia. Alle Interessenten an aktuellen PC-Fragen sind herzlich eingeladen. Um Anmeldung wird aus organisatorischen Gründen gebeten. Telefon Servicebüro: 069/8065-3141, Telefon Selbstlernzentrum: 069/8065-3988. Eine Gebühr wird nicht erhoben.

Kostenlose Software – Entwicklungen und aktuelle Tendenzen

Lange Zeit wurde sogenannte freie Software nicht ernst genommen. Aber seit LINUX seinen Siegeszug angetreten und Firmen wie Google auf dem Markt mit Software auftreten, die direkt im Internet kostenfrei zu nutzen ist, sehen sich Unternehmen, wie Microsoft in ihrem Unternehmensmodell in Gefahr. Wie leistungsfähig freie Software ist, wird in diesem Vortrag mit vielen Beispielen dargestellt. Es wird ein Überblick über die beliebtesten und nützlichsten Free- oder Opensource-Programme gegeben und deren Einsatzmöglichkeiten im privaten Bereich gezeigt. Aber auch Problembereiche dieser Softwarenutzung werden diskutiert.

C3001V0
Günter Härig
Di., 18:30 – 20:00 Uhr · Termin: 10. Feb.
vhs,E2-02 · Keine Gebühr

Google Earth

Google Earth bietet kostenlose Satelliten- und Luftbilder von beinahe allen Regionen der Welt. Über die Suchfunktion kann man sich nahezu jede beliebige Stelle auf der Erde aus der Luft ansehen und so z. B. sehen, wie nahe das ausgesuchte Urlaubshotel tatsächlich vom Strand entfernt liegt. Weitere interessante Funktionen können genutzt werden wie Street View (Bilder von Straßen und Häusern), Flugsimulator oder Google Sky (Weltraumansichten).

C3004V0
Vivian Osinbowale
Mi., 18:30 – 20:00 Uhr · Termin: 18. Feb.
vhs,E2-02 · Keine Gebühr

Surfen, Datenrettung und PC Reparatur mit portablen Betriebssystemen (Linux)

Sie wollen im Internet surfen, aber gleichzeitig sicher sein, dass Ihr Rechner sich mit Sicherheit nicht mit Viren oder anderen Computerschädlingen infiziert? Starten Sie Ihren Rechner vom USB-Stick oder von CD über Linux, ohne dass dabei ihr bestehendes Windows verändert wird. Zusätzlich kann man mit diesen Werkzeugen auch hervorragend Daten retten oder Ihr Windows reparieren, falls Ihr Rechner mal nicht mehr will.

C3003V0
Günter Härig
Di., 18:30 – 20:00 Uhr · Termin: 24. Feb.
vhs,2-01 · Keine Gebühr

Mobil ins Internet – Teil 2: Grundlagen im Umgang mit Android und Apps

Nachdem im ersten Teil die Wahl möglicher Endgeräte und Tarife behandelt wurden, liegt der Fokus nun auf den Grundlagen im Umgang mit Googles Betriebssystem Android. Wir werden eine Android-Version der neueren Generation 4.x.x vorstellen. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit Basis-Apps und Widgets, die bereits im Betriebssystem enthalten sind und mit dem Herunterladen nützlicher Anwendungen (z.B. AntiVirus, What'sApp, MediaPlayer, Datenverbrauchsübersicht, Dateimanager) von GooglePlay sowie deren Installation und Verwaltung. Vorkenntnisse: Idealerweise sind Sie im Besitz eines Android-Smartphones/Tablets und haben ein Google-Konto.

C3010V0
Bruno Schreck
Mi., 18:30 – 20:00 Uhr · Termin: 13. Mai.
vhs,2-01 · Keine Gebühr

Mobil ins Internet – Teil 1: Grundlagen, Endgeräte und Tarife

Seien Sie einfach immer und überall online heißt es immer häufiger. Ist das wirklich so einfach? Vieles muss im Vorfeld beachtet werden, um böse Überraschungen zu vermeiden: Welche Zugangsgeräte benötige ich (Notebook/Netbook, Smartphone, Tablet)? Was muss ein Endgerät für meine Bedürfnisse leisten – und wie viel darf es dann in etwa kosten? Zu welchen Konditionen kann ich bei welchen Anbietern Dienste nutzen? Wähle ich einen PrePaid oder einen Festvertrag? Wie lange kann ich mobil online bleiben bzw. wie viele Daten kann ich herunter laden? Diese Fragen stehen im Zentrum des Vortrags, der einen ersten Einblick in den Dschungel der vielfältigen Angebote für die mobile Internetnutzung bietet.

C3002V0
Bruno Schreck
Mi., 18:30 – 20:00 Uhr · Termin: 18. Mrz.
vhs,2-01 · Keine Gebühr

Keine Angst vor Windows 8.1

Wer mit Standardkomponenten mit hoher Kompatibilität arbeiten möchte oder muss, kommt um Microsoft nicht herum. Viele PC-Anwender zögern beim Neukauf oder Umstieg von Windows XP/Windows 7 auf Windows 8, weil sich das Gerücht hält, Windows 8/8.1 sei schlicht benutzerunfreundlich. Mittlerweile gibt es jedoch nützliche Software, die sich leicht installieren lässt, um Windows 8 ebenso bedienerfreundlich zu machen wie Windows 7. Im Vortrag werden wir erste Schritte in Windows 8/8.1 unternehmen; Unterschiede im Umgang mit Desktop-Programmen und Windows-8- Apps werden erläutert, die Bedeutung des Microsoft-Kontos behandelt sowie Bezugsquellen für kostenlose Software benannt.
Um Anmeldung wird aus organisatorischen Gründen gebeten. Eine Gebühr wird nicht erhoben.

C3011V0
Bruno Schreck
Mi., 18:30 – 20:00 Uhr · Termin: 1. Apr.
vhs,2-01 · Keine Gebühr

Das Internet sicher nutzen – Sicherheit für Anfänger

Zunehmend tauschen sich Seniorinnen und Senioren über soziale Netzwerke im Internet aus. Ganz viele Menschen kaufen im Internet ein oder buchen Reisen oder Konzerte. Dabei wird man immer wieder aufgefordert, die persönlichen Daten einzugeben. In diesem Vortrag geht es um Sicherheitsregeln und -einstellungen, die genutzt werden können, um nicht Opfer von Betrügereien im Internet zu werden. Nach dem Vortrag steht genügend Zeit für die Diskussion und individuelle Fragestellungen zur Verfügung.

C3005V0
Rupert Steegmüller
Mi., 10:00 – 12:15 Uhr · Termin: 8. Apr.
vhs,2-01 · Keine Gebühr

PC-Kauf – Worauf Sie achten sollten

Sie möchten sich einen neuen Computer/Laptop kaufen und wissen nicht genau, welches Angebot das Richtige für Sie ist? In diesem Vortrag erläutern wir Ihnen, was Sie vor einen Kauf bedenken sollten. Informieren Sie sich weiterhin über

Computerkomponenten, wichtige Begriffe und sinnvolles Zubehör, so dass Sie Prospekte oder Internetangebote besser verstehen können (Keine Produktempfehlung).

C3009V0
Günter Härig
Di., 18:30 – 20:00 Uhr · Termin: 26. Mai.
vhs,E2-02 · Keine Gebühr

YouTube – Videos und mehr

YouTube gilt als eine der größten und bekanntesten Videoplattformen überhaupt, aber wie funktioniert das Prinzip eigentlich? Kann wirklich jeder Videos veröffentlichen, wie sucht man gezielt nach bestimmten Inhalten und vor allem: Wie ist das mit der rechtlichen Seite? Ob Urlaubsvideos von Bekannten, Witziges, aber auch Reportagen, ganze Filme und vor allem Musik – das Angebot ist reichhaltig und vor allem kostenlos für jedermann nutzbar. Lernberater Vivian Osinbowale zeigt Ihnen, wie Sie sich auf der Plattform orientieren, diese für sich nutzen können und was Sie dabei beachten sollten.

C3007V0
Vivian Osinbowale
Mi., 18:30 – 20:00 Uhr · Termin: 10. Jun.
vhs,E2-02 3 Keine Gebühr

Effektiv und sicher surfen

In dieser Veranstaltung dreht sich Alles um die Grundlagen des sicheren und effektiven Surfens. Zunächst wird der dafür unerlässliche Browser am Beispiel des Mozilla Firefox vorgestellt. Dabei werden in einem ersten Schritt die wichtigsten Einstellungen des Firefox erläutert. In einem zweiten Schritt wird das Suchen, Finden und Organisieren von Informationen mittels der gebräuchlichsten Suchmaschine Google erklärt. Dabei steht die Recherche mit Suchoperatoren, die bei der Eingrenzung der Suchbereiche helfen, im Vordergrund. Anschließend behandeln wir die Organisation von Informationen mit dem Browser durch Drucken und Speichern. Nützliche Programm-Erweiterungen (add-ons) für den Browser runden den Vortrag ab.

C3008V0
Bruno Schreck
Mi., 18:30 – 20:00 Uhr · Termin: 8. Jul.
vhs,E2-02 3 Keine Gebühr

Sicherheit im Internet – Montagsclub

Manch einer traut sich kaum noch mit seinem PC im Internet zu arbeiten, weil er Angst hat das Opfer von Hackerangriffen zu werden. Viren, Würmer, Trojaner, Bot-Netze, Phishing-Attacken sind nur einige der schlimmeren Möglichkeiten. Des Weiteren drohen Ausspähung und Sammlung von Daten, Abofallen und Spam-Mails. Durch Einhaltung von einfachen Sicherheitsrichtlinien kann man jedoch das Risiko beim Internetsurfen wirksam reduzieren und muss dafür noch nicht einmal Geld ausgeben.
Inhalte:
- Welche Gefahren drohen aus dem Internet?
- Worauf muss man achten?
- Wie kann man den Rechner schützen?
- Einstellungen im Internetbrowser
- Wie surft man ohne Risiko?
- Special: Internetbanking

Keine Anmeldung, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn.

C3551V0
Hans-Joachim Weimann; Liselotte Armbruster
Mo., 14:30 – 17:00 Uhr
Termin: 13. Jul. · vhs,E2-02
Gebühr: 4,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Siehe auch
▶ Computerschreiben mit 10 Fingern – leicht gemacht – Seite 41

Ordnung im PC – Daten effektiv verwalten mit Windows 7

Für Teilnehmende mit ersten PC Grundkenntnissen Sie arbeiten schon mit dem Computer, können mit Maus und Tastatur umgehen, Programme starten und beenden und haben eventuell erste Grundkenntnisse mit Word. Es fehlt Ihnen jedoch der notwendige Überblick zum effektiven Verwalten Ihrer eigenen Daten? In diesem Kurs wird anhand praktischer Beispiele gezeigt, wie Sie Ordner und Dateien sinnvoll mit dem Windows-Explorer verwalten und den Überblick behalten. Themen: den Windows-Explorer kennen lernen, was sind Ordner, was sind Dateien, Laufwerke oder Pfade, Ordnerstrukturen erstellen, Dateien speichern/verschieben/kopieren/löschen, Dateien und Ordner suchen, Umgang mit Wechseldatenträgern wie CD oder USB Sticks. Voraussetzungen: erste Grundkenntnisse am PC. Bitte bringen Sie einen USB Stick mit.

C3021
Manfred Becker
Sa, 09:30 – 12:30 Uhr, So, 09:30 – 12:30 Uhr
Termine: 30.05., 31.05. · vhs,2-03
Gebühr: 48,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 20.05.

Mechthild Schwetje, Dozentin

MOBILE KOMMUNIKATION

Smartphones und Tablets (Android)

Eine Kaufberatung für Einsteiger

In den Medien sind Smartphones und Tablets ein Dauerthema. Ihr nächstes Handy wird auch ein Smartphone oder Sie planen den Kauf eines Tablets? Lernen Sie in diesem Kurs was die Faszination eines Smartphones oder Tablets ausmacht und woher die Kritik kommt. Dieser kaufberatende Kurs zeigt folgende Inhalte auf:
Umgang mit Apps / Android-Market, Vorteile der Kombination von Internet und GPS in einem Handy, Abruf von E-Mails/Kalender und Kontakten, Unterschied zwischen den verschiedenen Plattformen – insbesondere zum iPhone, Grundlagen zur Bedienung

C3085A
Lars Karrock
Sa., 09:30 – 12:30 Uhr
Termin: 14. Mrz. · vhs,2-03
Gebühr: 34,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 04.03.

Smartphones und Tablets für Fortgeschrittene (Android)

Bedienung für Besitzer und Fortgeschrittene

Der erste Schritt ist geschafft: Sie nutzen Ihr Smartphone, aber immer wieder stoßen Sie an Grenzen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie ein E-Mail-Konto einrichten können, wo Sie sehen, wie viel Speicher belegt ist, wie Sie den Datenschutz einstellen und wie Sie das Gerät an die persönlichen Bedürfnisse anpassen können (Apps, Bildschirme, Hintergrundbilder). Sie lernen mit dem Taskmanager und mit Texten zu arbeiten (Markieren, Kopieren, Einfügen) und können auftretende Probleme besser meistern.

Tobin Knautz, Dozent

Bitte bringen Sie das eigene Gerät (Smartphone oder Tablet) mit, eine mobile Internetverbindung wäre gut.

C3086
Lars Karrock
Sa., 13:00 – 16:00 Uhr
Termin: 14. Mrz. · vhs,2-03
Gebühr: 34,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 04.03.

LINUX UND KOSTENLOSE ANWENDUNGSPROGRAMME

Workshop – Linux für Einsteiger und Umsteiger

Linux hat sich in den vergangenen Jahren von seinem Exotenstatus befreit und ist eine reizvolle Alternative zu den kommerziellen Betriebssystemen. Dieser Kurs stellt das kostenfreie Betriebssystem Linux Mint vor und vermittelt einen sicheren Umgang. Sie lernen, wie Sie ein Live-System von Linux Mint auf einem USB-Stick schreiben und das Betriebssystem direkt vom USB-Stick starten können. Im Laufe des Kurses werden Sie dieses System individuell an Ihre Ansprüche anpassen.
Ziel des Kurses ist die Erklärung, Anschauung und das selbstständige Ausprobieren von Linux-Betriebssystemen. Sie lernen die grundlegenden Unterschiede zu Windows, sowie die vielen Vorteile von Linux kennen. Es werden verschiedene kostenlose Anwendungsprogramme (Browser, Textverarbeitung, Bildbearbeitung, E-Mail-Client, usw.) angesprochen und installiert werden. Am Ende des Kurses können Sie dann Ihr ganz persönliches Linux mit nach Hause nehmen.
Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit (Größe: 2 bis 32 GB, hohe Datenrate ist von Vorteil).

C3018
Tobin Knautz
Do, 18:00 – 20:15 Uhr
Termine: 12.03., 19.03., 26.03. · vhs,2-01
Gebühr: 54,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 02.03.

Workshop – Linux Fortgeschrittene

Sind Sie auf dem Weg, sich von den gängigen Betriebssystemen zu befreien und haben bereits erste Erfahrungen mit einem Linux-Betriebssystem? Bringen Sie Ihr Vorwissen mit in diesen Kurs und lernen Sie die Feinheiten kennen, die Linux zu einer vollwertigen Alternative machen.
Dieser Kurs bietet Ihnen:

- Überblick über div. Distributionen (Ubuntu, Linux Mint, Knoppix, etc.)
- Unterstützung bei der Suche nach Treibern (für Drucker, Scanner, etc.)
- Erklärung der Paketverwaltung
- Tricks um Windowsprogramme unter Linux zu nutzen
- Sicherheitskonzepte für Linux (Firewall, AntiVirus, etc.)
- Einblick in die Befehlseingabe im Terminal
- Nutzung eines Linux-Live-Systems zu Datenrettung

Es steht Ihnen frei mit einem eigenen Live-System auf einem USB-Stick zu arbeiten oder Linux an unseren Computern zu nutzen.

C3019
Tobin Knautz
Do, 18:00 – 20:15 Uhr
Termine: 21.05., 28.05., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07. · vhs,2-01
Gebühr: 108,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 11.05.

Libre Office – Einführung in die kostenlose Office Suite

Die großen Office Suiten sind Ihnen zu kostspielig, Sie benötigen nicht alle Funktionen und möchten nicht das ganze Paket kaufen?
Hier sind die kostenlosen Programme aus der Community rund um die Linux-Familie genau das Richtige für Sie.
Unter Studenten sind die Open Office und Libre Office Suiten sehr beliebt, können diese Programme doch fast alles, fast so wie der große Bruder aus der MS Familie. Wenn Sie nicht in der Arbeitswelt mit festgelegten Programmen arbeiten müssen, lohnt sich ein Blick in diese Pakete.
In diesem Libre Kurs lernen Sie die Grundlagen der Oberfläche, ein Textverarbeitungsprogramm Writer, das Präsentationsprogramm Impress und die Tabellenkalkulation Calc kennen. Besonderheiten beim Speichern für andere Nutzer / andere PC werden thematisiert und geübt.
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit der Maus und erste Windowskenntnisse.

C3109
Caroline Janouschek
Sa, So, 09:30 – 16:30 Uhr
Termine: 07.03., 08.03. · vhs,2-03
Gebühr: 96,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 27.02.

C3110
Caroline Janouschek
Sa, So, 09:30 – 16:30 Uhr
Termine: 11.07., 12.07. · vhs,2-01
Gebühr: 96,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 01.07.

TRAININGSMODULE IM SELBSTLERNZENTRUM

Basiswissen PC mit Windows und Internet

In diesem Trainingsmodul lernen Sie den Umgang mit dem PC, Windows und dem Internet.
Themen:

- Computer, Geschichte und Funktionsweise, Bestandteile eines Computers, Software, Netzwerke und Internet, Datensicherheit und Viren, Programme und Dokumente, Dateien und Ordner verwalten, Systemeinstellungen, Netzwerkfunktionen, Das Internet und das WWW, Der Browser, Suche im Internet, Speichern von Informationen, Drucken von Webseiten, E-Mail, Mit Nachrichten arbeiten, E-Mail verwalten, Weitere E-Mail Optionen

Laufender Einstieg und individuelle Themenauswahl möglich.
Bitte lassen Sie sich im Selbstlernzentrum beraten: 069 8065-3988
E-Mail: slz@offenbach.de
Für Bildungsgutscheine zugelassen.

Tippen im 10-Finger-System

Tippen wie die Profis: Lernen Sie in kurzer Zeit, „blind“ und ohne Fehler Texte zu schreiben. Der Kurs beginnt Schritt für Schritt mit einzelnen Buchstaben und endet mit längeren Diktaten. Das ideale Lernprogramm, für alle die für den Beruf, die Schule, das Studium oder einfach nur zum Spaß das Tippen im 10-Finger-System lernen möchten.
Laufender Einstieg und individuelle Themenauswahl möglich.
Bitte lassen Sie sich im Selbstlernzentrum beraten: 069 8065-3988
E-Mail: slz@offenbach.de

Gimp – Kleines EinmalEins der Bildbearbeitung

Digitale Fotos sind schnell erstellt, aber wie gut ist das Ergebnis zum Beispiel mit einer Handycamera? Gimp ist ein kostenloses Programm aus der Gemeinschaft der PC Nutzer und eignet sich zum Erlernen der Grundlagen einer Bildbearbeitung. Es bietet erste Tools zur Retusche, wie Farbabgleich, Helligkeit, Wischen, Klonen und Schärfen und bietet Werkzeuge zur eigenen Erstellung von Grafiken oder Farbkompositionen. Gimp kann zum ersten Üben verwendet werden, um dann später in das Profiprogramm Photoshop einzusteigen.
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit der Maus und gute Windowskenntnisse.

C3328
Caroline Janouschek
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Termine: 13.04., 20.04., 27.04., 04.05. · vhs,2-03
Gebühr: 96,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 03.04.

COMPUTERKURSE FÜR AKTIVE ÄLTERE

Informationsveranstaltung zu Computerkursen für aktive Ältere

Sie brauchen den PC nicht mehr für berufliche Zwecke, möchten sich aber im privaten Bereich mit diesem Medium auseinandersetzen. Denn auch hier wird der PC immer wichtiger, um beispielsweise Kontakte mit der Familie zu pflegen, einzukaufen, für die Archivierung und Präsentation von Urlaubsfotos oder auch für die elektronische Steuerklärung. Dieser Vortrag informiert über die Weiterbildungsmöglichkeiten der vhs im Computerbereich speziell für aktive ältere Bürgerinnen und Bürger ohne bzw. mit geringen PC Kenntnissen.

C3000VO
Birgit Gehl
Do., 16:00 – 17:00 Uhr
Termin: 22. Jan. · vhs,E2-02 · Keine Gebühr

Computer Schnuppervormittag – ein Kurs für Senioren ab 70 Jahren

Sie sind neugierig, aber noch unentschlossen, ob der Umgang mit dem Computer/Internet das Richtige für Sie ist? In diesem Schnupperkurs zeigen wir Ihnen, was der Computer für Möglichkeiten bietet und Sie können erste praktische Erfahrungen sammeln. Üben Sie beispielsweise den Computer und Programme zu starten und zu beenden sowie den Umgang mit Maus und Tastatur. Es werden keinerlei Computer-Kenntnisse vorausgesetzt.

C3049
Rupert Steegmüller; N. N.
Mi., 09:30 – 12:30 Uhr
Termin: 1. Apr. · vhs,2-01
Gebühr: 16,00 EUR (erm. 13,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 25.03.

Erste Schritte am Computer für aktive Ältere mit Windows

Dieser Kurs führt Sie systematisch an das Thema Computer. Themen: Kennen lernen des Computers und der wichtigsten Zusatzgeräte, Programme starten, Umgang mit Maus und Tastatur, Arbeiten mit Dateien und Ordnern, WINDOWS anpassen, Texte mit WORD erstellen, Überblick über weitere Office Programme, Internet. Für alle, die keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer besitzen. Kursunterlagen sind in der Gebühr enthalten. Gerne können Sie Ihren Laptop mitbringen.

C3050B
Mechthild Schwetje
Mo, Mi, Mi, Do, Mi, Do, 09:00 – 13:00 Uhr
Termine: 11.05., 13.05., 20.05., 21.05., 27.05., 28.05. · vhs,2-03
Gebühr: 198,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 01.05.

Zweite Schritte am Computer für aktive Ältere mit Windows

Ein Kurs für alle, die das Gelernte aus dem Kurs „Erste Schritte am Computer für Senioren“ auffrischen, vertiefen und erweitern möchten. Folgende Themen werden im Kurs mit viel Zeit zum Üben behandelt:

- Word: Texte erstellen und formatieren, Bilder und Grafiken einfügen, Briefkopf gestalten und als Vorlage nutzen
- Dateien speichern und organisieren, Datenträger (z.B. USB-Stick oder CD) nutzen, Bilder und andere Dateien per E-Mail versenden. Darüber hinaus bleibt genug Zeit, eigene Fragen und Themen, die sich bei Ihrer Arbeit am Computer zuhause ergeben, einzubringen. Voraussetzungen: Besuch des Kurses „Erste Schritte am Computer für aktive Ältere“ oder vergleichbare Kenntnisse.

C3052B
Mechthild Schwetje
Mi, Do, 13:30 – 17:00 Uhr
Termine: 01.07., 02.07., 08.07., 09.07., 15.07., 16.07. · vhs,2-03
Gebühr: 156,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 28.06.

Computertreff am Nachmittag für aktive Ältere

Sie haben den oder die Computerkurs(e) für aktive Ältere bereits besucht. Nun nutzen Sie zuhause oder noch beruflich den Computer, dabei gibt es natürlich immer mal wieder Fragen, die Sie sich stellen und bei denen Sie alleine nicht weiterkommen. Prima wäre es jetzt, genau diese Fragen stellen zu können und eine kompetente Antwort zu bekommen. Im Computer-Treff ist genau hierfür Raum: Eigene Fragen können eingebracht werden und zuhause aufgetretene Probleme gemeinsam gelöst werden. Daneben werden bei jedem Termin auch neue Anregungen zu Themen rund um Internet und Computer gegeben und neu erlerntes kann in Ruhe geübt werden. Voraussetzungen: Grundkenntnisse am Computer

C3056
Mechthild Schwetje
Mi, 13:30 – 16:30 Uhr
Termine: 18.03., 29.04., 27.05., 10.06.
vhs,2-03
Gebühr: 97,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 08.03.

C3057
Mechthild Schwetje
Do, 13:30 – 16:30 Uhr
Termine: 19.03., 30.04., 28.05., 11.06.
vhs,2-03
Gebühr: 97,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 09.03.

Digitale Bilder bearbeiten und organisieren – für aktive Ältere mit Photoshop Elements 11

Für alle, die eine Digitalkamera besitzen (oder sich hierfür interessieren) und die Bilder am Computer nachbearbeiten, ausdrucken und organisieren möchten, ist dies der richtige Kurs. Themen: Bilder von der Kamera in den Computer übertragen und mit dem Organizer ordnen, Bildkorrekturen (z.B. Helligkeit, Kontraste, rote Augen entfernen, schärfen, retuschieren), Ältere Fotos einscannen und auffrischen, die richtigen Dateiformate und Auflösungen für Mail, Druck, Foto-CD.
Die Kosten für Buch mit Begleit-DVD inkl. 30-Tage Testversion der Software sind in der Kursgebühr enthalten. Vorrausetzungen: Windows Grundkenntnisse

C3324
Mechthild Schwetje
Mi, 13:30 – 16:30 Uhr
Termine: 18.02., 25.02., 04.03., 11.03.
vhs,2-03
Gebühr: 114,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 08.02.

Digitale Bilder bearbeiten mit Photoshop Elements II (Auswahlen und Ebenen) – für aktive Ältere mit Photoshop Elements

Sie möchten wissen, wie Sie Teilbereiche eines Fotos bearbeiten können? Sie möchten aus verschiedenen Bildteilen eine Montage erstellen? Sie möchten Grußkarten mit eigenen Bildern und Text effektvoll gestalten? All dies ist mit Photoshop Elements ganz einfach möglich. Die genannten Themen werden mit vielen Bildbeispielen (gerne können auch eigene Fotos mitgebracht werden) geübt. Das Arbeiten mit den verschiedenen Auswahlwerkzeugen und mit Ebenen ist sehr komfortabel und ermöglicht es, ganz einfach eigene Collagen, Karten, Flyer und ähnliches zu erstellen.

Vorrausetzungen: Grundkenntnisse in Photoshop Elements oder einem anderen Bildbearbeitungsprogramm.

C3325
Mechthild Schwetje
Mi, Do, 13:30 – 16:30 Uhr
Termine: 15.04., 16.04., 22.04., 23.04.
vhs,2-03
Gebühr: 96,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 05.04.

Das iPad – eine Einführung für aktive Ältere mit dem eigenen iPad

Das iPad (Tablet von Apple) ist eine einfache und intuitiv zu bedienende Alternative zum Computer oder Laptop. Im Internet surfen, E-Mails verschicken und empfangen, Fotos angucken und präsentieren, fotografieren, Termine verwalten, Musik hören, Bücher lesen oder hören – all dies und noch viel mehr ist mit dem iPad möglich. Dabei ist die Bedienung mittels Fingergesten sehr einfach.
Wir lernen im Kurs die Grundfunktionen, die das iPad bietet, kennen, sehen wie man eigene Apps installiert und nutzt und richten das iPad für unseren persönlichen Bedarf ein. Dabei lassen wir uns viel Zeit zum Üben und für Ihre eigenen Fragen.
Voraussetzungen: ein eigenes iPad ist mitzubringen

C3326
Mechthild Schwetje
Mi, 10:00 – 13:00 Uhr
Termine: 18.02., 25.02., 04.03., 11.03. · vhs,2-03
Gebühr: 111,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 08.02.

Musik und PC – Ein Kursangebot für aktive Ältere

Wer möchte nicht gerne die Musik seiner Jugend wiederbeleben oder die Lieblingsmusik sammeln und bei unterschiedlichen Gelegenheiten genießen. Der PC in Verbindung mit dem Internet bietet dazu eine Menge an Möglichkeiten. Kursinhalte:

- Wie kommt die Musik in den PC: Musik live im Internet hören, Podcasts hören/downloaden, Musik im Internet finden und downloaden, Musik von CD kopieren
- Umgang mit Musikdaten: Rechtliche Überlegungen, Grundlagen digitalisierte Musik (Formate: WAV, MP3 etc.),

Youtube als Musikquelle – Audiodaten extrahieren, CDs kopieren und als MP3-Datei ablegen (Rippen) - Musik organisieren und genießen: Windows-Media-Player nutzen, Musik auf externe Datenträger kopieren (MP3-Player, USB-Sticks, CDs), Wiedergabelisten erstellen/nutzen, Voraussetzungen: Grundkenntnisse PC

C3556
Rupert Steegmüller
Do, 09:30 – 11:45 Uhr
Termine: 02.04., 09.04. · vhs,2-01
Gebühr: 28,50 EUR (erm. 24,50 EUR)

OFFICE / BÜROSOFTWARE

Word 2010 – Workshop

Basiswissen

Bei der Anwendung von Word ärgern Sie sich darüber, dass die Aufzählungszeichen nicht so funktionieren, wie Sie es gerne möchten oder die Tabstopps nie an der richtigen Stelle stehen, dann ist das der richtige Kurs für Sie. Dieser Workshop richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer/-innen. Sie bringen Ihre Probleme mit Word in den Kurs ein und bestimmen so die Kursinhalte.
Voraussetzungen: WINDOWS- und erste WORD-Kenntnisse.
In diesem Workshop werden nicht die Serienbrieffunktion, Dokumentvorlagen und das Arbeiten mit großen Dokumenten behandelt.

C3115
Günther Heise
Mo, 18:00 – 21:15 Uhr
Termine: 02.03., 09.03., 16.03. · vhs,2-03
Gebühr: 72,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 23.01.

Word 2010 – Workshop II

Serienbriefe und Etikettendruck

Lernen Sie in diesem Workshop wie Sie den Druck von Serienbriefen und Etiketten professionell gestalten können und wie der Einsatz von Dokument- und Formatvorlagen Sie in Ihrer täglichen Arbeit entlastet.
Voraussetzungen: WINDOWS- und WORD-Kenntnisse.

C3116
Günther Heise
Sa., 10:00 – 17:00 Uhr
Termin: 9. Mai. · vhs,2-01
Gebühr: 68,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 30.04.

Intensivkurs - Serienbrief und Dokumentvorlagen

Sie möchten einen Brief an mehrere Empfänger versenden oder Ihre Adressen aus Excel, Access oder Outlook auf Adressetiketten drucken? Sie selbst oder Ihre Kollegen benötigen Standardvorlagen in WORD (z.B. Brief- oder Faxvorlagen)? In diesem WORD-Kurs erlernen Sie den Umgang mit der Seriendruck-Funktion von Microsoft Word und das Erstellen von Dokumentvorlagen.
Inhalte:

- Seriendruck - der Einstieg
- Erstellen eines Hauptdokumentes (Serienbrief)
- Erstellen und Einbinden einer Datenquelle (Excel, Access, Outlook)
- Suchen und Filtern von Adressdaten
- Einfügen von Seriendruck- und Bedingungsfeldern
- Automatisieren der Briefanrede
- Erstellen von Adressetiketten

Teilnahmevoraussetzung: WINDOWS- und WORD-Grundkenntnisse.

C3114
Bärbel Schaust
Do., 08:30 - 15:30 Uhr
Termin: 16. Jul. · vhs,2-01
Gebühr: 68,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 06.07.

Wissenschaftliches Arbeiten und Berichte erstellen mit Word

Gestalten Sie Ihre wissenschaftliche Arbeit und Berichte professionell und ohne großen Zeitaufwand. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Vorlagen nutzen, um zum Beispiel automatisch das Inhaltsverzeichnis erstellen zu lassen. Sie lernen Zitate, Verweise, Grafiken und Formeln in den Text einzufügen. So sparen Sie mit wenig Vorbereitung viel Zeit und Arbeit beim Erstellen von umfangreichen Texten in Word.
Inhalte:

- Voreinstellungen in Word vornehmen
- Dokumentvorlage einrichten und Formatvorlagen anpassen
- Den Hauptteil erstellen
- Grafische Elemente, Formeln und Tabellen einfügen
- Zitieren und verweisen
- Tipps zum Arbeiten mit großen Dokumenten
- Verzeichnisse erstellen

Voraussetzung: Word-Kenntnisse. Im Anschluss an den Kurs kann die Moodle-Plattform genutzt werden, damit sich die Teilnehmer/-innen noch austauschen und gegenseitig unterstützen können.

C3118
Martina Klüh
Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – 16:00 Uhr
Termine: 20.03., 21.03. · vhs,2-03
Gebühr: 87,20 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 10.03.

Die eigene Werbung erstellen

Aushänge, Flyer und Broschüren mit Word gestalten

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie Materialien für die Öffentlichkeitsarbeit mit Word 2010 zu gestalten und üben gleichzeitig den sicheren Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm.
Inhalte:

- Seite einrichten
- Text eingeben und formatieren
- Tabellen erstellen und formatieren
- Symbole einfügen
- Text in Spalten setzen
- Bilder einfügen und Größe ändern
- Seitenansicht nutzen
- Broschüren erstellen
- Text mit WordArt gestalten

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse, auch für Teilnehmer mit geringen Word-Kenntnissen geeignet.

Ihr Unternehmen hat auf Office 2010 oder 2013 umgestellt und Sie brauchen Hilfestellung? Rufen Sie uns an! Tel.: 069 8065-3822

C3119
Martina Klüh
Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – 16:00 Uhr
Termine: 03.07., 04.07. · vhs,2-03
Gebühr: 84,20 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 26.06.

Excel 2010 – Was Sie schon immer über Excel wissen wollten

Basiskurs

Neben der Textverarbeitung ist die Tabellenkalkulation im Bürobereich die wichtigste Anwendung auf dem Computer. Themen u.a. : Grundlagen der Programmbedienung, Arbeitsmappen, Erstellen, Gestalten und Formatieren von Tabellen, einfache Rechenoperationen, Statistikfunktion, Diagrammfunktion, Drucken. Das Arbeitsbuch ist in den Gebühren enthalten. Voraussetzungen: WINDOWS-Kenntnisse. Kombiniert mit dem Kurs EXCEL 2010 – Teil 2 kann dieser Kurs zur Vorbereitung auf die Prüfung des Xpert Moduls „Tabellenkalkulation" genutzt werden.

C3150B
Paul Verhoeven
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr, Mi, 18:00 – 21:00 Uhr,
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr, Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Termine: 23.03., 25.03., 30.03., 01.04.
vhs,2-03
Gebühr: 109,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 13.03.

C3150A
Martina Klüh
Sa, So, 09:30 – 16:15 Uhr
Termine: 27.06., 28.06. · vhs,2-03
Gebühr: 109,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 17.06.

Excel – Teil 2

Dieser praxisorientierte Aufbaukurs richtet sich an Personen, die Grundkenntnisse in der Tabellenkalkulation EXCEL besitzen und tiefer einsteigen wollen. Ziel ist das sichere Beherrschen der wichtigen Arbeitswerkzeuge, um Daten schnell und professionell auszuwerten. Themen sind:

- Formeln und Funktionen (WENN, ANZAHL, SUMMEWENN, RUNDEN, SVERWEIS etc.)
- erweiterte Diagramme und Tabellengestaltung
- Sortieren und Filtern von Daten
- Zell- und Bereichsnamen

Voraussetzungen: EXCEL Kenntnisse wie sie z. B. im Basiskurs EXCEL vermittelt werden. Kombiniert mit dem Kurs EXCEL 2010 – Teil 1 kann dieser Kurs zur Vorbereitung auf die Prüfung des Xpert Moduls „Tabellenkalkulation" genutzt werden.

C3151
Bärbel Schaust
Mi, Do, 08:30 – 15:30 Uhr
Termine: 08.04., 09.04. · vhs,2-03
Gebühr: 96,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 27.03.

Excel im Alltag

Haushaltsbuch, Stromkosten und Finanzierung mit Excel

Sie möchten sich bei der Planung Ihrer privaten Ausgaben von Papier und Taschenrechner verabschieden und Excel nutzen, um ein Haushaltsbuch zu führen, die Stromkosten oder die Finanzierung für das Eigenheim zu berechnen. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie das funktioniert und erhalten weitere Anregungen, für welche alltäglichen Aufgaben Excel noch eingesetzt werden kann.
Inhalte:

- Tabellen gestalten
- Einfache Berechnungen ausführen
- Daten auswerten und darstellen
- Mit mehreren Tabellen arbeiten
- Zinsen und Kredite berechnen

C3152
Martina Klüh
Fr, 18:00 – 21:15 Uhr, Sa, 09:00 – 16:00 Uhr
Termine: 08.05., 09.05. · vhs,2-03
Gebühr: 84,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 28.04.

Pivot-Tabellen

Mit Pivot-Tabellen können Daten in Excel-Tabellen schnell und komfortabel analysiert werden, um z.B. die Frage zu beantworten, welche Produkte von welchen Kunden gekauft wurden.
Die Themen:

- Pivot-Tabellen anlegen, Datenquellen definieren, Felder anordnen
- Formatieren, Filtern, Gruppieren

- Berechnungstypen, Wertfeldeinstellungen
- Felder und Elemente berechnen
- Konsolidieren
- Zugriff auf externe Daten (Access)

Teilnahmevoraussetzung: gute EXCEL-Kenntnisse.

C3155
Bärbel Schaust
Mi., 08:30 – 15:30 Uhr
Termin: 24. Jun. · vhs,2-03
Gebühr: 68,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 12.06.

Siehe auch:
▶ Excel für den Verein, S. 20

PowerPoint 2010

Gestalten Sie Vorträge professionell mit Powerpoint. Themen u.a. : Aufbau und Gestaltung von Präsentationen, Erstellung, Gliederung und Formatierung von Präsentationen, Gestaltung und Einbindung von Diagrammen oder Organigrammen, Einsatz von Effekten, Drucken von Folien, Notizen, Gliederungen und Handzetteln, Vorführung einer Präsentation. Das Arbeitsbuch ist in der Gebühr enthalten. Voraussetzungen: WINDOWS-Kenntnisse und möglichst Grundkenntnisse aus anderen Office-Anwendungen. Dieser Kurs kann zur Vorbereitung auf die Prüfung des Xpert Moduls „Präsentation" genutzt werden.

C3180
Martina Klüh
Sa, So, 09:30 – 16:15 Uhr
Termine: 28.03., 29.03. · vhs,2-03
Gebühr: 109,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 18.03.

Fit in Office 2010 – Grundlagen

Wochenseminar

Bildungsurlaub Hessen

Dieser Kurs zielt auf eine schnelle und effektive Einarbeitung in WORD, EXCEL und POWER POINT:

- Word (Grundeinstellungen, Dateiablage, Texte erstellen, verändern und gestalten, Zeichen-, Absatz-, Abschnitts- und Seitenformatierung, Seitenansicht und Drucken),
- Excel (Arbeitsmappen, Erstellen, Gestalten und Formatieren von Tabellen, einfache Rechenoperationen, Statistikfunktion)
- PowerPoint (Erstellung, Gliederung und Formatierung von Präsentationen, Einbindung von Objekten, Druck von Folien, Handzetteln, Notizen und Gliederungen).

Umfangreiche Kursunterlagen sind im Preis enthalten. Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse. Als Bildungsurlaub anerkannt.

C3100BU
Bärbel Schaust
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 08:30 – 15:45 Uhr
Termine: 15.06., 16.06., 17.06., 18.06., 19.06.
vhs,2-03
Gebühr: 240,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 15.05.

Fit in Office 2010 – Fortgeschrittene

Wochenseminar

Bildungsurlaub Hessen

Dieses Aufbauseminar behandelt praktische Einsatzbereiche und nützliche Funktionen in:

- Word: Kopf- und Fußzeilen, Fußnoten, Tabulatoren, Tabellen, individuelle Seitengestaltung, nützliche Funktionen (z.B. Rechtschreibprüfung, Autotext, Formatvorlagen).
- Excel: Zellbereiche, -bezüge, Formeln und Funktionen, Seitengestaltung, Zell- und Blattschutz.
- Outlook: E-Mails, Organisation des Adressbuches, Termine und Aufgaben.

Weitere Themen sind: Datentransfer zwischen Excel und Word, Verknüpfen von Dateien, Einfügen von Excel-Tabellen in Word, Serienbriefe oder Adressetiketten mit Outlook.
Voraussetzungen: Word Teil 1 und Excel Teil 1 bzw. vergleichbare Kenntnisse. Als Bildungsurlaub anerkannt.

C3101BU
Bärbel Schaust
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 08:30 – 15:45 Uhr
Termine: 27.07., 28.07., 29.07., 30.07., 31.07.
vhs,2-01
Gebühr: 240,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 27.06.

Fit in Office - Trainingsmodule im Selbstlernzentrum

Arbeiten Sie sich mit den Trainingsmodulen im Selbstlernzentrum schnell und effektiv in Word, Excel, Powerpoint, Outlook oder Access ein. Die Themenauswahl reicht von den Grundlagen für Anfänger bzw. zum Auffrischen von Grundlagenkenntnissen bis zum fortgeschrittenen Aufbauwissen. Für Bildungsgutscheine zugelassen.
Laufender Einstieg und individuelle Themenauswahl möglich. Bitte lassen Sie sich im Selbstlernzentrum beraten: 069 8065 3988
E-Mail: slz@offenbach.de

Fit in Office 2010 – Grundlagen Word, Excel, Powerpoint

Dieser Kurs vermittelt kompakt die Grundkenntnisse der wichtigen Anwendungsprogramme Word, Excel und Powerpoint. Inhalte:

- Word (Grundeinstellungen, Dateiablage, Texte erstellen, verändern und gestalten, Zeichen-, Absatz-, Abschnitts- und Seitenformatierung, Seitenansicht und Drucken),
- Excel (Arbeitsmappen, Erstellen, Gestalten und Formatieren von Tabellen, einfache Rechenoperationen, Statistikfunktion)
- Powerpoint (Erstellung, Gliederung und Formatierung von Präsentationen, Einbindung von Objekten, Druck von Folien, Handzetteln, Notizen und Gliederungen). Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

C3102
Manfred Becker
Mi, Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
08.04. bis 11.05., 10 Termine · vhs,2-01
Gebühr: 240,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 29.03.

Fit in Office III

Aufbauend auf den Kurs „Fit in Office II" lernen Sie, mit den Profiltools von Microsoft umzugehen.

- Word: Formulare erstellen mit den Entwicklertools, Feldfunktionen einsetzen, ein eigenes Menüregister entwickeln, große Dokumentinhalte verwalten mit Zentral- und Filialdokumenten, Dokumentinhalte mit Inhaltsverzeichnissen und Gliederungen anschaulich gestalten, Makros erstellen.
- Excel: Große Datenmengen verwalten, diese auswerten mit PIVOT-Tabellen und darstellen mit PIVOT-Charts, Bedingte Formatierung, Gültigkeitsprüfungen, Schutz von Zellen, Blättern und Mappen, Tabellenvorlagen erstellen, Tabellen konsolidieren, Daten aus mehreren Arbeitsblättern und Arbeitsmappen zusammenführen.
- Excel als Datenbank verwenden, Datensätze filtern mit Autofilter und Spezialfilter, Datenbankfunktionen, erweiterte WENN-DANN-Funktionen und Verweisberechnungen.

Voraussetzung: Für die Schulung benötigen Sie sichere Kenntnis in den Grundlagen von Excel und Word.

C3103
Bärbel Schaust
Sa, So, Sa, 09:00 – 16:00 Uhr
Termine: 21.02., 22.02., 28.02. · vhs,2-03
Gebühr: 144,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 11.02.

Fit in Office III

Wochenseminar

Bildungsurlaub Hessen

Aufbauend auf den Kurs „Fit in Office II" lernen Sie, mit den Profiltools von Microsoft umzugehen.

- Word: Formulare erstellen mit den Entwicklertools, Feldfunktionen einsetzen, ein eigenes Menüregister entwickeln, große Dokumentinhalte verwalten mit Zentral- und Filialdokumenten, Dokumentinhalte mit Inhaltsverzeichnissen und Gliederungen anschaulich gestalten, Makros erstellen.
- Excel: Große Datenmengen verwalten, diese auswerten mit PIVOT-Tabellen und darstellen mit PIVOT-Charts, Bedingte Formatierung, Gültigkeitsprüfungen, Schutz von Zellen, Blättern und Mappen, Tabellenvorlagen erstellen, Tabellen konsolidieren, Daten aus mehreren Arbeitsblättern und Arbeitsmappen zusammenführen.
- Excel als Datenbank verwenden, Datensätze filtern mit Autofilter und Spezialfilter, Datenbankfunktionen, erweiterte WENN-DANN-Funktionen und Verweisberechnungen.

Voraussetzung: Für die Schulung benötigen Sie sichere Kenntnis in den Grundlagen von Excel und Word.
Die Anerkennung als Bildungsurlaub ist beantragt.

Mark Pawlak, Dozent

C3103BU
Bärbel Schaust
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 08:30 - 15:30 Uhr
Termine: 31.08., 01.09., 02.09., 03.09., 04.09.
vhs,2-01
Gebühr: 340,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 31.07.

Tipps für Excel, Word, E-Mail und die Ordnung im PC

Für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen

Mit diesen Tipps können Sie punkten! Hier lernen Sie, was viele nicht wissen. Erleichtern Sie sich Ihre Büroarbeit mit dem Wissen eines Büroprofis – Tipps für Excel, Word, E-Mail und die Ordnung im PC. Excel: Tabellen bringen mehr Übersicht in Ihren Büroalltag und sind bei der täglichen Organisation sehr hilfreich. Wir erstellen diese Tabellen, zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse, und machen sie startklar für den Druck. Word: Dokumente mit Lineal und Tabulator, Trennstrich und Eingabetaste richtig gestalten. Einfache Serienbrief-Funktion nutzen. E-Mails: Anhänge versenden und empfangen, Viren-Check, Ihre Firmenbezeichnung anzeigen, Umgang mit der E-Mail-Flut nach dem Urlaub,

Xpert Europäischer Computer-Pass – Xpert Zertifikate bringen Sie weiter!

Das Lehrgangssystem „European Computer Passport Xpert“ (Europäischer Computer-Pass) vermittelt den Teilnehmenden umfassende Kenntnisse und Fertigkeiten zum grundsätzlichen Umgang mit dem PC, dem Internet sowie den gängigen Office-Anwendungsprogrammen.
Das System besteht aus folgenden Modulen:
Xpert Starter, Textverarbeitung Basics, Präsentation, Tabellenkalkulation, Kommunikation / Organisation, Datenbankanwendung

Mögliche Zertifikate

Für jedes Modul erhalten Sie nach erfolgreicher Prüfung ein Einzelzertifikat. Nach erfolgreicher Absolvierung des Pflichtmoduls „Xpert Starter“ sowie zwei frei wählbarer Module aus dem Lehrgangssystem wird der Abschluss „European Computer Passport Xpert“ erreicht.
Nach erfolgreicher Prüfung zweier weiterer Module, wird der Abschluss „European Computer Passport Xpert Master“ erworben.

Die vhs Offenbach richtet aktuell folgende Kurse auf die Prüfungsanforderungen der Xpert-Prüfung aus (alle Kurse mit Windows 7 und Office 2010):

- Basiswissen PC mit WINDOWS und Internet (entspricht Modul Xpert Starter)
- WORD – Teil 1, Teil 2 und Teil 3 (entspricht Modul Textverarbeitung Basics)
- EXCEL – Teil 1 und Teil 2 (entspricht Modul Tabellenkalkulation)
- POWERPOINT – (entspricht Modul Präsentation)
- ACCESS – (entspricht Modul Datenbankanwendung)
- Outlook (entspricht Modul Kommunikation / Organisation)

Keine Zeit an den Kursterminen? – dann bereiten Sie sich doch zeitlich flexibel im Selbstlernzentrum der vhs auf die Prüfungen vor.
Tel. 069 8065-3988
(Infos und Kontakt siehe auch Seite 4).

An der Prüfung können Sie auch teilnehmen, ohne den entsprechenden Kurs besucht zu haben und so vorhandenes Wissen zertifizieren lassen.

Prüfungen

Die vhs Offenbach ist als Testcenter für Xpert Prüfungen akkreditiert, d.h. Sie können die Prüfungen online direkt vor Ort im Selbstlernzentrum ablegen. Die Kosten pro Prüfung betragen 35,00 € (Schüler 30,00 €) und einmalig eine Gebühr für die Xpert Card© (12,00 €). Die Xpert Card© ist für einen Zeitraum von drei Jahren nach ihrem Erwerb gültig und Sie erhalten die Berechtigung zur Prüfungsteilnahme in jedem akkreditierten Testcenter. Die Prüfungskandidaten erhalten ihre Ergebnisse direkt nach der Prüfung. Die Prüfungen können mit Windows 7 und Office 2007 bzw. Office 2010 abgelegt werden.

Machen Sie den Xpert Office Fitness Check – Kompetenzen schnell und einfach feststellen

Mit dem Xpert Office Fitness Check können Sie Ihr Wissen zu jedem Prüfungsthema unverbindlich testen. Entweder vor einer Prüfung oder auch nur, um Ihren aktuellen Wissenstand zu erfahren. Die Ergebnisse sind sofort verfügbar. Voraussetzung ist der Erwerb einer Xpert Card©. Die Kosten pro Fitness Check betragen 5,00 €.

Interessenten, die eine Prüfung bzw. einen Fitness Check ablegen möchten, können Termine individuell vereinbaren. Für Anmeldungen und weitere Informationen wenden Sie sich bitte direkt an das Selbstlernzentrum der vhs (Tel: 069 8065-3988
E-Mail: slz@offenbach.de) oder besuchen den Informationsnachmittag:

Xpert Europäischer Computerpass – das Prüfungssystem kennen lernen

Der sichere Umgang mit dem PC – v.a. von Microsoft Officeprodukten – ist heutzutage fester Bestandteil von Stellenanforderungen. Mit dem Lehrgangs- und Prüfungssystem „Xpert Europäischer ComputerPass“ bietet sich die Möglichkeit, diese Kenntnisse zu erwerben oder auch vorhandenes Wissen zertifizieren zu lassen. Mit den europaweit anerkannten Prüfungen erhalten sie einen nachweisbaren Lernerfolg. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zertifikat ausgestellt. Im Selbstlernzentrum der vhs können Sie diese Prüfungen durchführen und sich – bei Bedarf – auch auf die Prüfungen vorbereiten. In dieser Informationsveranstaltung stellen Ihnen die Lernberater die Möglichkeiten vor und zeigen wie das funktioniert. Um Anmeldung wird aus organisatorischen Gründen gebeten. Tel. 069 8065-3988,
E-Mail: slz@offenbach.de

C3091
Vivian Osinbowale; Bruno Schreck
Do., 15:00 – 17:00 Uhr · Termin: 26. Mrz.
vhs,E2-SLZ Computerraum 1 · Keine Gebühr

Weitere Informationen der Europäischen Prüfungszentrale auch im Internet:
http://www.gutgebildet.de

Siehe auch:
▶ Xpert Europäischer Computerpass – das Prüfungssystem kennen lernen, S.

wie und wo lassen sich E-Mails speichern. Ordnung im PC: Das richtige Sichern ist wichtig, wenn Sie und Ihre Kollegen/-innen schnellen Zugriff auf die Dateien benötigen. Eindeutige und DIN-orientierte Dateinamen vergeben, Ordnerstrukturen übersichtlich und nutzerfreundlich einrichten, finden statt suchen. Wer mag, bringt einen USB-Stick mit und nutzt alle Ergebnisse im Büro.

C3106
Bärbel Schaust
Sa, Sa, So, 09:00 – 16:00 Uhr
Termine: 18.04., 25.04., 26.04. · vhs,2-03
Gebühr: 144,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 08.04.

Outlook 2010/2013 - Professionell kommunizieren und organisieren - Grundlage

Lernen Sie mit anschaulichen Beispielen aus dem Berufsalltag, Tipps und Übungen den optimalen Einsatz von Outlook 2010 kennen. Kalender mit Terminen führen, an Termine erinnert werden, Kontakte erfassen, Aufgaben erledigen, E-Mails mit Anhang versenden oder weiterleiten, Journal, individuelle Einstellungen. Mit OUTLOOK können Sie viele Aufgaben effizient erledigen. Das Arbeitsbuch ist in der Gebühr enthalten.
Voraussetzungen: WINDOWS-Kenntnisse. Dieser Kurs kann zur Vorbereitung auf die Prüfung des Xpert Moduls ‚Kommunikation / Organisation‘ genutzt werden.

C3260
Mark Pawlak
Fr, 18:00 - 21:00 Uhr, Sa, So, 09:00 - 16:00 Uhr
Termine: 24.04., 25.04., 26.04. · vhs,2-03
Gebühr: 183,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 14.04.

Intensivkurs - Outlook im Büroalltag

Anwenderinnen und Anwender, die bereits mit Outlook arbeiten wissen oft nicht um die vielfältigen Funktionen, die das Programm zusätzlich bietet: in Outlook angelegte Kontakte mit zwei Mausklicks ins Adressfeld von Word übernehmen, Kontakte nach Excel exportieren, umfangreiche Kalender- und Aufgabenverwaltung erledigen, Sortier- und Ansichtsfunktionen und vieles mehr. Voraussetzungen: gute Grundkenntnisse Word, Excel und Outlook.

C3262
Bärbel Schaust
Di, Mi, 08:30 - 15:30 Uhr
Termine: 14.07., 15.07. · vhs,2-01
Gebühr: 136,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 03.07.

OneNote - das digitale Notizbuch

OneNote ist das digitale Notizbuch unter Office 2010. Es stellt an einem zentralen Ort alle Notizen und Informationen bereit und verfügt über leistungsstarke Suchfunktionen, um das Gewünschte schnell zu finden. Gleichzeitig bietet es benutzerfreundliche freigegebene Notizbücher, damit man die heutige Informationsflut besser in den Griff bekommt und effektiver mit anderen Benutzern zusammenarbeiten kann.

Anders als papierbasierte Systeme, bietet OneNote die Flexibilität, Texte, Bilder, digitale Handschrift, Audio- und Videoaufnahmen etc. in einem einzigen digitalen Notizbuch auf Ihrem Computer zu sammeln und zu verwalten. Mit OneNote können Sie produktiver arbeiten, da die benötigten Informationen immer direkt verfügbar sind und Sie weniger Zeit mit dem Suchen von Informationen in E-Mail-Nachrichten, Papiernotizbüchern, Dateiordnern und Ausdrucken verbringen müssen.

Themenschwerpunkte:
- Sammeln aller Informationen an einer zentralen Stelle
- Das Gesuchte schnell finden
- Effektiver zusammenarbeiten

Vorkenntnisse: PC-Bedienung

C3263
Mark Pawlak
Sa., 09:30 - 16:30 Uhr
Termin: 4. Jul. · vhs,2-01
Gebühr: 68,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 24.06.

MS Project 2010 - Projekte professionell planen und managen!

Wochenseminar

Im Kurs werden die wichtigsten Funktionen von MS-PROJECT anhand der Planung und Entwicklung eines Beispielprojektes vorgestellt. In zahlreichen praktischen Übungen werden die Anwendungen von MS-PROJECT trainiert und die Einsatzmöglichkeiten konkret erprobt. Inhalt: Projektpläne erstellen und optimieren, Projektinformationen überprüfen und weitergeben, Projektverlauf überwachen und protokollieren, Veränderungen der Gesellschaft durch die Einführung der Computertechnik. Das Arbeitsbuch ist in der Gebühr enthalten. Voraussetzungen: sichere WINDOWS-Kenntnisse und OFFICE-Kenntnisse (z. B. aus Excel, Word); Grundbegriffe aus dem Projektmanagement (z. B. ‚kritischer Pfad', ‚Meilensteine') sind von Vorteil. Als Bildungsurlaub anerkannt.

Günstige Software!

Teilnehmer/-innen von EDV- und Sprachkursen können ausgewählte Software günstig erwerben. Weitere Informationen und Bestellungen unter www.cobra-shop.de.

C3265BU
Mark Pawlak
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 08:30 - 15:45 Uhr
Termine: 04.05., 05.05., 06.05., 07.05., 08.05.
vhs,2-03
Gebühr: 359,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 04.04.

GRAFIK/MULTIMEDIA

InDesign

Wochenseminar

Adobe InDesign dient zum Gestalten und Produzieren von Druckerzeugnissen: Flyer, Broschüren, Bücher und auch einfache Geschäftsdrucksachen wie Visitenkarten und Briefbögen lassen sich damit erstellen und druckereifertig ausgeben. Vom Verein bis zum Großunternehmen wird InDesign zur Druckabwicklung verwendet. In diesem Kurs werden am Beispiel typischer Druckerzeugnisse (Visitenkarte, Flyer, Kalender) die Grundlagen des Programms und der Gestaltung vermittelt. Ziel des Kurses ist es eine mehrseitige Broschüre mit Fotos und Grafiken zu erstellen. Auch die Kalkulation von Druckprojekten wird ein Thema sein.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Windows und Word. Als Bildungsurlaub anerkannt.

C3308BU
Michael Samstag
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 08:30 – 15:45 Uhr
Termine: 15.06., 16.06., 17.06., 18.06., 19.06.
vhs,2-01
Gebühr: 340,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 15.05.

InDesign fortgeschrittene Techniken

Der Umgang mit InDesign ist bereits bekannt: Dokumente anlegen, mit Schriftformaten und Musterseiten arbeiten, Bilder und Text einfügen.

In diesem Workshop werden fortgeschrittene Funktionen zur effizienteren Schrift-, Farb- und Objektformatierung, zu Layouthilfen und zum Umgang mit verknüpften Bildern vermittelt.

Zur sicheren und korrekten Ausgabe der Druckdaten sind hierbei keine weiteren Programme wie z. B. Photoshop notwendig.
- Layouts erstellen mit Grundlinien- und Dokumentraster
- effiziente Schriftformatierung, kreative Textgestaltung
- Arbeiten mit Farben und Farbfeldern
- Tabellen, Bibliotheken, Snippets, Buchfunktion
- Überprüfen der Verknüpfungen, PDF-Ausgabe für Druck und Web

C3309
Michael Samstag
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr, Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Termine: 03.07., 04.07. 3 vhs,2-01
Gebühr: 106,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 23.06.

InDesign und Vektorgrafik

Grafiken erstellen mit InDesign und Illustrator

Grafiken wie Firmenlogos, Icons, Anfahrtskizzen und mehr müssen zur Weiterverarbeitung in der Druckerei vergrößerbar sein und somit im Vektorformat vorliegen. Dies wurde ursprünglich mit Programmen wie Illustrator oder CorelDraw erledigt. Heute bietet InDesign entsprechende Werkzeuge an, die für die meisten Einsatzgebiete ausreichend sind.

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in das Erstellen von einfachen Vektorgrafiken mit InDesign. Dazu werden Vergleiche zu Illustrator gezeigt, der über die gleiche Technik verfügt. Somit lässt sich damit auch ein Einstieg in dieses Programm finden.
- Zeichnen und Gestalten mit Vektoren
- Farben und Farbharmonien
- kreatives Formatieren von Text
- Firmenlogos gestalten/vektorisieren
- einfache Drucksachen erstellen: Visitenkarte, Faltblatt

Voraussetzung: InDesign Kenntnisse

C3305
Michael Samstag
Di., 09:00 – 16:00 Uhr
Termin: 28. Apr. · vhs,2-01
Gebühr: 68,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 18.04.

Flyer, Broschüren und andere Drucksachen perfekt ausgeben

Workshop mit InDesign

Bei der Ausgabe von Druckdaten ist heute nicht unbedingt spezielles Fachwissen nötig: Bilder können im RGB-Format übernommen werden, die Auflösung wird von InDesign berechnet, alle Daten werden von InDesign gesammelt und in ein druckbares PDF mit dem richtigen CMYK umgewandelt.
Es ist aber immer noch wichtig alle Komponenten vor der Ausgabe zu überprüfen um die richtigen Einstellungen für den Druck zu finden.
In diesem Workshop wird vermittelt wie man Bildgrößen und Farbprofile mit InDesign überprüft um Flyer, Broschüren etc. sicher an die Druckerei weitergeben zu können, es sind dabei keine weiteren Zusatzprogramme wie Photoshop nötig.

- nützliche Informationen zu Druckprofilen, Farbmanagement mit Bridge
- Bildgröße einstellen, Farbformat und Auflösung überprüfen
- Arbeiten mit Bibliotheken und Snippets
- fortgeschrittene Text- und Objektformatierung
- PDF-Ausgabe mit passenden Farbprofilen für die jeweilige Drucktechnik

Voraussetzung: InDesign Kenntnisse

C3307
Michael Samstag
Do, 09:00 – 16:00 Uhr
Termin: 30.04. · vhs,2-01
Gebühr: 68,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 20.04.

Layout-Troubleshooting mit InDesign

Tipps zum Thema Gestaltung, Farbe und Typografie mit InDesign

Flyer, Faltblatt, Plakate gestalten – aber wie? Was früher vornehmlich Arbeit für Grafik-Designer war muss heute oft vor Ort selber gelöst werden. Dabei treten Fragen auf: wie groß, welchen Abstand, welche Farbe, welche Schrift und so weiter und so weiter.
Dieser Workshop soll dabei Hilfestellung leisten und die wichtigsten Grundbegriffe und Regeln der grafischen Gestaltung klären. Am Beispiel eines Faltblattes wird die Herangehensweise an eine grafische Aufgabe gezeigt und von den Teilnehmer/-innen am eigenen Projekt umgesetzt. Die Probleme, die dabei auftauchen werden in gemeinsamer Überlegung geklärt. Weitere typische Druckprojekte werden vorgestellt, der kreative Aspekt der Arbeit steht dabei im Vordergrund.

- Formate und Satzspiegel, Ränder und Proportionen
- Farbharmonie und -wahl
- Schriftwahl und Formatierung
- Musterdokument erstellen und mit eigenem Projekt oder nach Vorgabe gestalten
- Daten für die Druckerei ausgeben

Voraussetzung: InDesign Kenntnisse

C3306
Michael Samstag
Mo., 09:00 – 16:00 Uhr
Termin: 27. Apr. · vhs,2-01
Gebühr: 68,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 17.04.

Bildbearbeitung mit PHOTOSHOP CS5 – Basiskurs kompakt

Adobe Photoshop ist ein vielseitiges und einfach zu bedienendes Werkzeug mit dem sich nicht nur Bilder optimieren lassen (Kontrast, Farbstich, Schärfe). Es eignet sich auch zum Erstellen von Fotomontagen und zum kreativen Verändern der Bilder mit Hilfe von Text, Grafiken und Effekten.
Ziel des Kurses ist das Vermitteln der Grundtechniken des Programms, um das Umsetzen eigener Ideen zu ermöglichen. Dazu gehören auch die theoretischen Grundlagen Bildgröße, Auflösung und Dateiformat sowie Scannen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse Windows

C3310
Michael Samstag
Sa, So, 10:00 – 17:00 Uhr
Termine: 25.04., 26.04. · vhs,2-01
Gebühr: 136,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 15.04.

Bildbearbeitung mit PHOTOSHOP – Grundlagen

Wochenseminar

Bildungsurlaub Hessen

In der digitalen Fotobearbeitung hat sich Adobe Photoshop als vielseitiges und einfach zu bedienendes Werkzeug zum Standard entwickelt. Schwerpunkt in diesem Wochenkurs ist die Organisation, die Optimierung und Retusche von Fotos. Aber auch im Bereich Montage und künstlerische Umsetzung lernen Sie verschiedene Programmöglichkeiten kennen. In diesem Kurs werden zuerst die Grundlagen des Programms (Werkzeuge, Auswahltechniken, Ebenen) vermittelt, um dann an Beispielen die Praxis der Bildbearbeitung (Ausschnitt, Kontrast, Farbe, Schärfe, Retusche) vorzustellen. Dazu gehören Collagetechniken wie auch die theoretischen Grundlagen Bildgröße, Auflösung, Dateiformat und Scannen. Gesellschaftliche Folgen der Computernutzung.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse Windows und Word. Als Bildungsurlaub anerkannt.

C3313BU
Michael Samstag
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 08:30 – 15:45 Uhr
Termine: 16.03., 17.03., 18.03., 19.03., 20.03.
vhs,2-01
Gebühr: 340,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 16.02.

Bildbearbeitung mit PHOTOSHOP CS5 – Aufbaukurs kompakt

Die Arbeitsgänge der Fotobearbeitung sind immer ähnlich: Bildbereiche auswählen mit Lasso oder Zauberstab und mit Hilfe von Ebenen Kontrast, Farbe, Schärfe und Ausschnitt korrigieren. Wenn das schon bekannt ist gibt es im Aufbaukurs noch wesentlich mehr Hilfsmittel in den Tiefen von Photoshop zu entdecken: Montagetechniken mit Ebenenmasken oder fortgeschrittene Kontrast- und Farbkorrektur mit Kanälen sind nur ein Beispiel. Ein wichtiger Bestandteil des Programms sind auch die grafischen Werkzeuge wie Text und Pfade.
Dieser Kurs stellt die wichtigsten Techniken vor und gibt einen Gesamtüberblick über Photoshop.
Voraussetzungen: Kenntnisse zu Auswahltechniken und Ebenen, die z.B. im Grundkurs vermittelt wurden.

C3311
Michael Samstag
Sa, So, 10:00 – 17:00 Uhr
Termine: 13.06., 14.06. · vhs,2-01
Gebühr: 133,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 03.06.

TIPPS UND TRICKS RUND UM PC

Hilfe beim Systemabsturz – Wartung und Notfallmaßnahmen

Bei vernünftiger Pflege kann das Betriebssystem eines Computers oft jahrelange treue Dienste leisten, ohne dass Neuinstallationen erforderlich sind. Wie Sie durch kontinuierliche Systempflege die Lebensdauer Ihres Computers erhöhen können und was zu tun ist, wenn es trotzdem mal zu einem Systemabsturz kommt, lernen Sie in diesem Kurs. Es werden Begriffe wie Registry, Defragmentierung, Autostart, Softwaredatenreste und temporäre Dateien erklärt und Sie lernen Programme kennen, die Ihnen die Systempflege erleichtern und Notfallmaßnahmen ermöglichen. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse
Bitte USB-Stick mitbringen.

C3414
Roland Hofmann
Mi., 18:00 – 21:00 Uhr
Termin: 11. Mrz. · vhs,2-03
Gebühr: 24,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 01.03.

Was tun, wenn der PC streikt? – Fehler finden und beheben

Der PC macht nicht immer, was er soll? Dann sind Sie hier richtig! Die erste Schwierigkeit besteht darin den Fehler zu lokalisieren. Steckt ein Hardwareproblem dahinter oder ist es lediglich ein Softwarefehler? Im Kurs werden die Möglichkeiten der Fehlereingrenzung aufgezeigt und in praktischen Übungen trainiert. Dadurch sind Sie besser in der Lage, Fehler am Computer zu analysieren und zu beheben. Themen: Der Bootvorgang und dessen Fehlerquellen, Treiberprobleme erkennen und beseitigen, Hardware Meldungen am Bildschirm verstehen, Windows Servicepacks und Updates installieren. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse
Bitte USB-Stick mitbringen.

C3415
Roland Hofmann
Mi., 18:00 – 21:00 Uhr
Termin: 15. Apr. · vhs,2-03
Gebühr: 24,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 05.04.

Einen PC selbst zusammenbauen

Selbst für einen Laien ist es nicht sehr schwierig einen PC zusammen zu bauen. Welche Teile passen zueinander, wo wird was angeschlossen und was mache ich, wenn der PC nicht läuft?
Wie stelle ich meinen persönlichen PC zusammen? Wer wissen will, wie man ganz praktisch mit diesen Fragen umgeht, ist im Kurs herzlich willkommen. Themen: Praktisches Arbeiten: Einzelteile zu einem funktionierenden Gerät zusammen bauen, Überblick über Module, Speicher, Stecker etc., BIOS-Grundeinstellungen, Funktionstests, Fehlersuche. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse
Bitte USB-Stick mitbringen.

C3422
Roland Hofmann
Di, Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Termine: 21.07., 22.07. 3 vhs,2-03
Gebühr: 48,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 11.07.

Datensicherung – Gewusst wie!

Auf Ihrer PC-Festplatte sind viele wichtige Dokumente und Dateien gespeichert. Ob Briefe, Fotos Ihrer Digitalkamera, Filme, Musik oder die Steuererklärung. Im Falle eines Festplattendefektes sind diese Dateien oft unwiederbringlich verloren. Wir zeigen Ihnen das richtige Vorgehen für eine effiziente Datensicherung, z.B. auch mit einem USB Stick und den Umgang mit spezieller Backup Software. Voraussetzungen: WINDOWS-Kenntnisse
Bitte USB-Stick mitbringen.

C3426
Roland Hofmann
Di., 18:00 – 21:00 Uhr
Termin: 14. Jul. · vhs,2-03
Gebühr: 24,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 04.07.

PC-Wechsel leicht gemacht -

Datenumzug und neue Hardware Einrichtung

Freuen Sie sich auf einen neuen PC oder einen neuen Laptop? Dann bereiten Sie sich im Kurs auf „Ihren Umzug" vor. Themen: persönliche Dokumente, E-Mail Adressbuch und Favoritenliste übertragen – gewohnte bestimmte Einstellungen wieder vornehmen – Programme neu installieren – Virenschutzprogramm übertragen – Drucker und andere Geräte neu installieren – Was sind Treiber, woher bekomme ich Sie und wie kann ich Sie bei Bedarf installieren. Voraussetzungen: WINDOWS-Kenntnisse
Bitte USB-Stick mitbringen.

C3427
Roland Hofmann
Mi., 18:00 – 21:00 Uhr
Termin: 15. Jul. · vhs,2-03
Gebühr: 24,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 05.07.

Die Fritz!Box – ein Multifunktionsgerät verstehen

In Privathaushalten steht häufig als DSL-Router und Telefonanlage eine Fritz!Box. Doch wie programmiert man dieses Gerät optimal und vor allem sicher? Was kann man damit alles anfangen? Die Funktionen dieses Multifunktionsgerätes sind oft nicht bekannt und werden deshalb auch kaum genutzt. Im Kurs geht es um den sinnvollen Einsatz einer Fritz!Box. Themen: Vergleich der verschiedenen Geräte aus dem Hause AVM, Softwareupdate, Sicherheit, Passwörter, Verschlüsselung usw., Programmieren des WLAN, der Telefonie, des Routings, Optimierung der Einstellungen, VOIP richtig genutzt? WLAN sicher? Fehlersuche mit der Box, Logfiles, Telefonie optimal nutzen und einstellen. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse
Bitte USB-Stick mitbringen.

C3505
Roland Hofmann
Do., 18:00 – 21:00 Uhr
Termin: 21. Mai. · vhs,2-03
Gebühr: 24,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 11.05.

ADMINISTRATION / PC-BETREUUNG

Windows 8 Teil 2 – Fortgeschrittene

Im zweiten Teil der Windows Reihe liegt der Schwerpunkt auf der Systemsteuerung, dem individuellen Gestalten der Oberfläche und dem optimalen Nutzen der Applikationen. Auch werden die verschiedenen Installationsmöglichkeiten aufgezeigt. Themen: Installation und Anpassung an vorhandene Soft-, Hardware, Softwareinstallation, Defrag, Dateisystem, Explorer, Ressourcenmonitor usw., Gerätemanager, Systemsteuerung, Datei/Internetexplorer, Treiber- und Softwareupdate, individuelle Systemanpassung, Sicherheitssysteme wie Kontensteuerung, Datenfreigabe, Defender, Firewall, Netzwerkeinstellungen für Internet, Fehlersuche und -beseitigung im System. Voraussetzungen: WINDOWS 8 Basiswissen.
Bitte USB-Stick mitbringen.

C3406
Roland Hofmann
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
Termine: 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.
vhs,2-03
Gebühr: 120,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 22.05.

Windows 7 Teil 2 – Fortgeschrittene

Im zweiten Teil der Windows Reihe liegt der Schwerpunkt auf der Systemsteuerung, dem individuellen Gestalten der Oberfläche und dem optimalen Nutzen der Applikationen. Auch werden die verschiedenen Installationsmöglichkeiten aufgezeigt. Themen: Installation und Anpassung an vorhandene Soft-, Hardware, Softwareinstallation, Defrag, Dateisystem, Explorer, Ressourcenmonitor usw., Gerätemanager, Systemsteuerung, Datei/Internetexplorer, Treiber- und Softwareupdate, individuelle Systemanpassung, Sicherheitssysteme wie Kontensteuerung, Datenfreigabe, Defender, Firewall, Netzwerkeinstellungen für Internet, Fehlersuche und -beseitigung im System. Voraussetzungen: WINDOWS 7 Basiswissen.
Bitte USB-Stick mitbringen.

C3407
Roland Hofmann
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Termine: 07.04., 14.04., 21.04., 28.04., 05.05.
vhs,2-03
Gebühr: 120,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 28.03.

Windows 7/8 Teil 3 – für Profis/ Systemadministration

Der letzte Teil der Windows Serie befasst sich als Schwerpunkt mit der Registrierungsdatenbank, die seit Windows 95 eingeführt wurde. Hier bieten sich viele Möglichkeiten den PC individuell zu gestalten und zu optimieren. Außerdem werden einige nicht so bekannte interne Befehle und Tools vorgestellt wie zum Beispiel MSCONFIG. Viele Tipps und Tricks runden den Kurs ab. Themen: Die Registrierungsdatenbank, Startdateien, abgesicherter Modus, Fehlersuche und Wiederherstellung des Systems, Tools und Hilfsprogramme (auch externe), Datensicherheit mit Festplattenverschlüsselung und RAID System, Backup / Wiederherstellen der Systemdateien, Voraussetzungen: gute Windows 7 oder Windows 8 Kenntnisse wie in Teil 1 und Teil 2 vermittelt.
Bitte USB-Stick mitbringen.

C3408
Roland Hofmann
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Termine: 18.08., 25.08. · vhs,2-03
Gebühr: 48,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 08.08.

Virtueller PC – Eine Einführung

Ein virtueller PC ist ein Programm, das sich wie ein eigenständiger PC verhält. Da ein virtueller PC das Betriebssystem unter dem er läuft nicht beeinflusst, ist er eine ideale Testumgebung für Betriebssysteme, neue Programme und Websites. Virtuelle PCs werden auch gerne zum Surfen im Internet benutzt: Viren und Trojaner landen dann im virtuellen PC und nicht auf dem eigentlichen Rechner. Der Kurs behandelt gängige Virtualisierungsprogramme, wie VMware, Virtual PC und Virtual Box.
Voraussetzungen: Windows Kenntnisse.
Bitte USB-Stick mitbringen.

C3433
Joachim Seiter
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr, Sa, 08:30 – 15:45 Uhr
Termine: 10.07., 11.07. · vhs,2-01
Gebühr: 100,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 01.07.

Mögliche Fördermittel für berufliche Weiterbildungskurse in Anspruch nehmen!
Unter bestimmten Voraussetzungen können Erwerbstätige 50 % der Weiterbildungskosten über die Bildungsprämie erstattet bekommen (max. 500 €). Die Beratung muss vor Kursanmeldung stattfinden.
Informationen: Bildungsbüro
Tel. 069 8065-3838
bildung@offenbach.de

NETZWERKE / NETZ-DATENBANKEN

Vernetzungstechnologie Teil 1 – Grundlagen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon immer einmal wissen wollten wie ein Netzwerk funktioniert. Im Kurs bekommen Sie die notwendigen theoretischen Informationen, die Sie anschließend in praktischen Übungen umsetzen. Zum Einsatz kommen Router und Switche des Marktführers Cisco und anderer Hersteller. Themen: Grundlagen LAN-Standards, moderne Netzwerkdesigns, Switche, Hubs, Router, TCP/IP-Grundlagen, OSI Modell, VLAN, QOS, Einführung Programmierung Switche, Router, Aufbau eines Netzwerkes mit Switching, Routing.
Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse
Bitte USB-Stick mitbringen.

C3500
Roland Hofmann
Do, Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Termine: 12.02., 13.02., 19.02., 20.02., 26.02.
vhs,2-01
Gebühr: 120,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 02.02.

Vernetzungstechnologie Teil 2 – Fortgeschrittene

In diesem Teil der dreiteiligen Kursreihe liegt der Schwerpunkt auf der Praxis und die im ersten Teil vermittelten Grundlagen werden ausgebaut. Das Programmieren und Installieren von Netzwerken wird durch viele praktische Übungen mit Routern und Switchen vertieft. Auch die Benutzung von Hilfsmitteln wie Wireshark, SNMP Tools usw. wird geübt. Themen: Datenpakete und Protokolle verstehen, Paketanalyse mit Messgeräten, Troubleshooting in TCP/IP-Netzen, Optimierung und Feintuning, Arbeiten mit CISCO-Routern/Switchen, Aufbau eines VLAN Netzes, Routing in der Praxis (OSPF, RIP, EIGRP usw.), Voraussetzungen: gute Netzwerkkenntnisse, wie sie im ersten Teil – Grundlagen der Netzwerktechnologie – vermittelt werden.

C3501
Roland Hofmann
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Termine: 09.04., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05.
vhs,2-01
Gebühr: 120,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 31.03.

Vernetzungstechnologie Teil 3 – Analyse/Troubleshooting

Im Teil 3 der Netzwerkreihe wird auf die Besonderheiten von Netzwerküberwachungstools (SNMP Tools) und der Fehlersuche mittels Paketanalyse eingegangen. Ist mein Netzwerk in Ordnung? Reicht die Bandbreite? Gibt es Angriffe auf mein Netzwerk. Am Beispiel von Solarwinds, NAI Sniffer und Observer wird im Netzwerk in vielen praktischen Übungen gemessen und überwacht. Themen: Netzwerkmonitoring, Überwachung mit Solarwinds, Paketanalyse mit Wireshark, Observer und NAI Sniffer, Überblick der Messgeräte und Verfahren, Fehlereingrenzung. Voraussetzungen: gute Netzwerkkenntnisse wie sie im Teil 1 und 2 vermittelt werden

C3502
Roland Hofmann
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Termine: 18.06., 25.06. 3 vhs,2-01
Gebühr: 48,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 08.06.

WLAN – drahtlos ins Internet Teil 1 – Einsteiger

In vielen Privathaushalten wird Wireless LAN (WLAN) zur drahtlosen Kommunikation eingesetzt, um auf das Internet und private Daten zuzugreifen. Leider ist noch wenig bekannt, dass mit den Standardeinstellungen von Geräten einem Lauschangriff oder Missbrauch alle Türen geöffnet sind. Und der Betreiber (also Sie) sind für Ihren Anschluss alleine haftbar. Im diesem ersten Teil wird mit praktischen Beispielen vom Dozenten gezeigt, wie ein solches Funknetz einfach, solide und vor allem sicher betrieben werden kann. Themen: Vorteile/ Nachteile von WLAN. Voraussetzungen, Aufbau

Mobilität
Stadtwerke Offenbach

BILDUNGSREISEN IM ANGEBOT!
NÄCHSTER HALT: VOLKSHOCHSCHULE

Vom »Eltern-Baby-Kurs«,
über »Qigong«,
zum »Irischen Abend«.

Haus der VHS, Berliner Straße 77
Haltestelle Rathaus: Bus 103, 104, 108
Haltestelle Marktplatz:
Bus 101, 103, 104, 105, 106, 108, 120
sowie alle S-Bahn-Linien

Albert-Schweitzer-Schule,
Waldstraße 113 – 115
Haltestelle Friedrichsring: Bus 101, 104

www.nio-of.de

Ein Unternehmen der Stadt Offenbach am Main OF

und Konfiguration, wie funktioniert die Verschlüsselung, Absichern eines WLAN Routers und eines Notebooks/Sticks. Voraussetzungen: keine
Bitte USB-Stick mitbringen.

C3503
Roland Hofmann
Do., 18:00 – 21:00 Uhr
Termin: 2. Jul. · vhs,2-01
Gebühr: 24,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 22.06.

WLAN Teil 2 – Fortgeschrittene

Schwerpunkt im Fortgeschrittenenkurs sind die Einsatzmöglichkeiten eines modernen WLAN-Systems als Schnittstelle für das Internet und die Internettelefonie (Voice over IP) am Beispiel eines WLAN Routers. Daneben steht die Sicherheitsfrage im Mittelpunkt. Themen: detaillierte Installation / Konfigurieren von WLAN Sendern / Empfänger, Vertiefung der WLAN-Standards WLAN (IEEE 802.11a,b,g,n), Wardriving und andere Angriffe auf die eigenen Daten, Sicherheit: Verschlüsselung, Authentifizierung, WLAN-Router als Firewall einsetzen, Telefon über Internet = VoIP mit Quality of Service, Fehlersuche im WLAN mit Netstumbler und Wireshark, Tools, um WLAN auf Sicherheit zu testen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse wie sie im Teil 1 vermittelt werden.
Bitte USB-Stick mitbringen.

C3504
Roland Hofmann
Do., 18:00 – 21:00 Uhr
Termin: 23. Jul. · vhs,2-03
Gebühr: 24,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 13.07.

Netzwerkmanagement mit Windows Server – Eine Einführung

Wochenseminar

Bildungsurlaub Hessen

Mit den Servergenerationen 2003/2008/2012 stehen ausgereifte, stabile, skalierbare und vielseitig einsetzbare Netzwerkserver zur Verfügung. Im Kurs werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Server 2003, Server 2008 und Server 2012 besprochen und praktisch angewendet. Themen: Netzwerktechnik (TCP/IP), Benutzerverwaltung, Rechte, Profile, Anmeldeskripte, ADS (Active Directory Services) und einiges mehr... Voraussetzungen: Betriebssystemkenntnisse (Windows oder Linux). Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub anerkannt.

C3513BU
Joachim Seiter
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 08:30 – 15:45 Uhr
Termine: 18.05., 19.05., 20.05., 21.05., 22.05.
vhs,2-01
Gebühr: 340,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 18.04.

Mein Netzwerk zu Hause gekonnt aufbauen und managen

Immer mehr PCs, Notebooks und DSL-Router finden sich zu Hause und damit wächst der Wunsch, Internet, Daten, Drucker usw. gemeinsam zu nutzen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ein eigenes einfaches Windows Netzwerk zu Hause einrichten können. Themen: Verkabelung oder WLAN, Datenfreigabe unter Windows, Installation von Netzwerkdruckern, Benutzerverwaltung und Zugriffsbeschränkung für Kinder, Datensicherung und Datenschutz. Voraussetzungen: Sichere Windows-Kenntnisse

C3510
Joachim Seiter
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr, Sa, 08:30 – 15:45 Uhr
Termine: 12.06., 13.06. · vhs,2-03
Gebühr: 102,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 02.06.

Exchange Server 2007/2010

Dieser Kurs beschäftigt sich mit der praktischen Konfiguration und Administration von Exchange Server 2010. Zunächst werden die wichtigsten Funktionen von Exchange Server 2010 vermittelt. Funktionen von WINDOWS Server, die zwingend für Exchange notwendig sind, werden eingehend betrachtet, z.B. DNS-Konfiguration. Außerdem wird aufgezeigt, was Exchange 2010 für Neuerungen mit sich bringt. Abschließend wird auf die Installation und die Wiederherstellung eines Exchange Servers eingegangen. Themen: Administration und Konfiguration von Exchange, Grundlagen Active Directory Services und Domänen, WINDOWS Benutzerverwaltung mit Exchange Erweiterung, Installation des Exchange Servers, Konfigurieren und Einbinden der Arbeitssituationen (Clients), Anbindung ans Internet (SMTP-Connectoren/Virtuelle SMTP-Server), Sicherung und Wiederherstellung. Inklusive Arbeitsbuch.Voraussetzungen: Gute WINDOWS- und Netzwerkkenntnisse.

C3517
Mark Pawlak
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr, Sa, So, 09:00 – 16:00 Uhr
Termine: 26.06., 27.06., 28.06. · vhs,2-03
Gebühr: 204,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 16.06.

WEBSEITEN

Suchmaschinen-Optimierung für Einsteiger

Auf Google besser gefunden werden

Suchmaschinen-Optimierung für Einsteiger:
Auf Google besser gefunden werden – Eine gute Position in den Suchergebnissen von Google ist für die meisten Website-Betreiber von sehr hoher Bedeutung. Der Kurs zeigt, wie Suchmaschinen arbeiten und welche Faktoren im Google-Algorithmus eine Rolle spielen. Anhand von praktischen Beispielen und Übungen lernen Sie Rankingfaktoren, Keyword-Recherche, Tools für die Suchmaschinen-Optimierung und die Gratwanderung zwischen Suchmaschinen-Optimierung und Lesbarkeit der Texte kennen. Konkrete Punkte, die das Ranking beeinflussen, wie Einsatz von Keywords, Verlinkung, Seitenstruktur, URLs, Ladezeiten und Duplicate Content, werden besprochen.
Die Teilnehmer sind anschließend in der Lage, eine Webseite auf Ihre Suchmaschinenfreundlichkeit zu analysieren und die Suchmaschinen-Optimierung vorzunehmen. Voraussetzung: Sicheren Umgang mit PC und Internet.

C3566
Torsten Reichardt
Mo, 18:00 – 21:15 Uhr
Termine: 09.03., 16.03. · vhs,2-01
Gebühr: 68,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 27.02.

Bloggen – Moderner Online-Journalismus, der Spaß macht

Sie sind beruflich oder im Verein für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig und möchten gerne einen Blog starten, haben aber das Gefühl, dass Sie dabei etwas Unterstützung brauchen? Oder haben Sie vielleicht ein Hobby oder persönliches Interesse, über das Sie gerne bloggen würden? In diesem Seminar erfahren Sie, welche Kenntnisse und Fähigkeiten ein Blogger benötigt, welche Arten von Blogs es gibt und wie Sie Ideen für Blog-Artikel bekommen und entwickeln. Sie üben das Schreiben von Blog-Artikeln, feilen am Schreibstil und erhalten Tipps, um die Leser von der Überschrift bis zum letzten Satz zu fesseln.
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC und dem Internet.

C3568
Torsten Reichardt
Mi, 18:00 – 21:15 Uhr
Termine: 03.06., 10.06. · vhs,2-03
Gebühr: 68,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 24.05.

Copywriting – Texten für das Internet

Gute Werbetexte sind im Internet genauso wichtig wie im traditionellen Marketing. Das Aufnehmen von Informationen im Internet funktioniert allerdings anders als das Lesen von gedruckten Medien. Darüber hinaus muss man berücksichtigen, wie die Suchmaschinen Texte erkennen und auswerten. Dieser Kurs zeigt, wie Sie zielgruppengerechte und suchmaschinen-optimierte Werbetexte für das Internet schreiben. Besprochen werden:

- Unterschiede zwischen Online und Offline Leseverhalten
- Zielgruppengerechte Ansprache
- Argumentativer Aufbau von Werbetexten
- Kommunikation des Nutzenversprechens
- Abwägen zwischen Long Copy (viel Text) und Short Copy (wenig Text)
- Gratwanderung zwischen Suchmaschinen-Optimierung und Lesbarkeit (Readability)
- Häufige Fehler im Copywriting vermeiden
- Kleine Tricks, um noch überzeugender zu schreiben

Vorkenntnisse: Erfahrung im Umgang mit PC und Internet sowie sichere Deutschkenntnisse.
Zwischen den beiden Terminen kann die Moodle-Plattform genutzt werden, um Textentwürfe zu diskutieren.

C3569
Torsten Reichardt
Mo, 18:00 – 21:15 Uhr
Termine: 13.07., 20.07. · vhs,2-01
Gebühr: 66,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 03.07.

Erste Schritte in WordPress

Mit dem kostenlosen Content Management System WordPress können Sie professionelle Websites selbst erstellen. In diesem Kurs erfahren Sie praxisnah und verständlich, was WordPress auszeichnet, wie WordPress funktioniert und optimiert werden kann und wie Sie weitere Funktionen hinzufügen. Sie lernen, Seiten und Artikel zu erstellen, die Website gegen Hacker und Spammer zu sichern und das Aussehen der Website nach Ihren Vorstellungen anzupassen. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem PC.

C3572
Torsten Reichardt
Mi, 18:00 – 21:15 Uhr
Termine: 06.05., 13.05. · vhs,2-03
Gebühr: 68,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 26.04.

Jimdo – einfach schöne Webseiten

Grundlagen

Mit dem Baukastensystem Jimdo erstellen Sie im Handumdrehen eine eigene Homepage – egal ob Sie als Unternehmer Ihr Angebot im Internet präsentieren wollen, eine Vereinshomepage planen oder einfach Spaß daran haben, Ihr Hobby im Web zu präsentieren. Nach dem Kurs wissen Sie, wie Sie sich bei Jimdo anmelden und einloggen, ein geeig-

netes Design wählen, beliebig viele Seiten anlegen, diese mit Bildern, Texten und Videos ausstatten und unter einer Web-Adresse veröffentlichen. Voraussetzung: Zur Anmeldung bei Jimdo benötigen Sie eine online abrufbare E-Mail-Adresse. Um erfolgreich am Kurs teilnehmen zu können, sollten Sie über gute PC-Kenntnisse verfügen. Eigene digitale Medien können Sie gerne mitbringen.

C3573
Bärbel Schaust
Sa., 09:00 – 16:00 Uhr
Termin: 27. Jun. · vhs,2-01
Gebühr: 68,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 17.06.

Jimdo – einfach schöne Webseiten

Aufbaukurs

Der kostenlose Webbaukasten JIMDO bietet vielfältige Möglichkeiten für Vereine, Firmen und Privatleute, sich im Internet mit ihren Angeboten zu präsentieren. Aufbauend auf der Jimdo-Einführung (oder vergleichbare Kenntnisse) wird die vorhandene Webseite weiter ausgebaut:
Wir stellen neue Designs vor, richten Formulare ein, erweitern oder verändern die Seitennavigation, fügen weitere Mediadateien ein (Bilder, Videos). Bei Bedarf kann ein Blog eingerichtet werden. Weitere Tipps und Tricks erhalten Sie im Kurs. Wir empfehlen gute Grundkenntnisse in der PC-Bedienung sowie in MS Office. Idealerweise haben Sie bereits eine JIMDO-Homepage.

C3574
Bärbel Schaust
Sa., 09:00 – 16:00 Uhr
Termin: 11. Jul. · vhs,2-03
Gebühr: 68,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglichbis: 01.07.

PHP- Eine Einführung in die Webserverprogrammierung

Wochenseminar

PHP ist eine leistungsstarke Programmiersprache zur Entwicklung dynamischer Webseiten und anspruchsvoller Web-Anwendungen wie Online-Shops, Groupware Applikationen und Content-Management-Systeme und gilt als leicht erlernbar. Inhalte: Installation einer PHP Entwicklungsumgebung, Einführung in die Webserverprogrammierung unter PHP: Sprachkonzepte, Formulare, Cookies, Seitenzähler.., Einführung in die Programmierung datenbankgestützter, dynamischer PHP Seiten, der Einfluss der Computervernetzung auf die Gesellschaft. Voraussetzungen: HTML-, Programmier- und/oder Datenbankkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unabdingbar. Als Bildungsurlaub anerkannt.

C3585BU
Joachim Seiter
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 08:30 – 15:45 Uhr
Termine: 08.06., 09.06., 10.06., 11.06., 12.06.
vhs,2-01
Gebühr: 340,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 08.05.

Einführung in CSS (Cascading Style Sheets)

CSS ist eine textbasierte Gestaltungssprache für die Formatierung strukturierter Dokumente. Mit CSS werden Gestaltungsanweisungen erstellt, die vor allem zusammen mit den Auszeichnungssprachen HTML und XML (zum Beispiel bei SVG) eingesetzt werden können. HTML ist hauptsächlich mit der Struktur eines Dokumentes beschäftigt, CSS dagegen ist für das Aussehen verantwortlich. Über CSS kann eine wesentlich schlankere Seite in kürzerer Zeit erstellt werden – und das für alle Seiten einer Applikation. Änderungen am Design sind innerhalb kürzester Zeit erledigt.
Voraussetzung: HTML Kenntnisse

C3586
Viorel Cazan
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Termine: 19.02., 26.02., 05.03. · vhs,2-03
Gebühr: 102,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 09.02.

Einführung in die HTML DOM – Dokumenten Object Model

Das Document Object Model oder auch kurz DOM ist eine plattform- und programmiersprachenunabhängige Schnittstelle und erlaubt Ihnen den Zugriff auf die Bestandteile z.B. des HTML Dokuments, das heißt das Hinzufügen, Löschen und Ändern des Inhalts, der Struktur und der stilistischen Merkmale des Dokuments. Themen wie: Was ist ein Document Object Model, Manipulation des Dokuments , Formularauswertung und Berechnungen werden anhand der Beispiele behandelt.
Voraussetzung: HTML,CSS und JavaScript Kenntnisse

C3587
Viorel Cazan
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Termine: 19.03., 26.03., 02.04. · vhs,2-03
Gebühr: 102,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 09.03.

Einführung in jQuery

jQuery ist ein freies, umfangreiches JavaScript-Framework sehr hilfreich im Bereich der DOM-Manipulation und sogar bei der Implementierung von Ajax-Features. Kompakt und doch mächtig erleichtert es die Web-Entwicklung erheblich. Man kommt schnell zu Ergebnissen bei dynamische Webseiten und Rich Internet Applications (RIA), oft schon mit wenigen Zeilen Code.
Voraussetzung: HTML, CSS und JavaScript Kenntnisse

C3588
Viorel Cazan
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Termine: 23.04., 30.04., 07.05. · vhs,2-03
Gebühr: 102,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 13.04.

PROGRAMMIERSPRACHEN

Grundlagen der ABAP Programmierung

Wochenseminar

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen den Einstieg in die Programmiersprache ABAP, einer Programmiersprache, die z.B. SAP R/3 benutzt. Die Codierung, die Syntax und die Anweisungen werden ausführlich erläutert. Datentypen, Batch-Techniken und Kontrollstrukturen werden angewandt. Im Kurs arbeitet jede/r Teilnehmer/-in an einem PC mit SAP R/3 Lernsoftware. Der bildungspolitische Anteil des Bildungsurlaubs bezieht sich auf Fragen der gesellschaftlichen Kommunikation und der Veränderung der Arbeitsprozesse. Voraussetzungen: gute Programmierkenntnisse und SQL-Kenntnisse. Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub anerkannt.

C3532BU
Eberhard Kaefer
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 08:30 – 15:45 Uhr
Termine: 22.06., 23.06., 24.06., 25.06., 26.06.
vhs,2-01
Gebühr: 340,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 22.05.

Einführung in die Programmierung

Es gibt viele moderne Programmiersprachen: Visual Basic.NET, Java, C++, PHP, C#...
Für Anfänger/-innen ist es schwer zu entscheiden, welche Programmiersprache geeignet ist. Dabei basieren diese Sprachen oft auf den gleichen Prinzipien und unterscheiden sich meist nur in Feinheiten. Eine Programmiersprache zu lernen heißt die Grundstrukturen der Sprache – Variablen, Datentypen, Operatoren, Kontrollstrukturen, Klassen, etc. – kennen und anwenden zu lernen. Erfahrungsgemäß haben Anfänger/-innen aber gerade mit diesen Konzepten Schwierigkeiten. Daher will der Kurs einerseits anhand von praktischen Beispielen diese ersten Programmierhürden überwinden helfen, andererseits soll ein Überblick über moderne Programmiersprachen und deren Anwendungsgebiete gegeben werden. Voraussetzungen: WINDOWS-Kenntnisse.

C3600
Joachim Seiter
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr, Sa, 08:30 – 15:45 Uhr
Termine: 20.02., 21.02. · vhs,2-03
Gebühr: 102,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 10.02.

Visual Basic.NET

VISUAL BASIC hat sich neben C bzw. C++ als eine der wichtigsten WINDOWS Programmiersprachen etabliert. Mit Einführung der Technologie .NET hat VISUAL BASIC endgültig den Status einer professionellen Programmiersprache erhalten und steht jetzt in der Entwicklungsumgebung VISUAL STUDIO gleichberechtigt neben C++ und C. Themen: Was ist .NET, die Entwicklungsumgebung von VB.NET, Entwerfen einer Benutzeroberfläche, Steuerelemente, Eigenschaften, Ereignisprozeduren und Methoden, Prozeduren und Funktionen, Programme erstellen, testen und debuggen, Dateiverarbeitung mit VB.NET, Einführung in die Datenbankprogrammierung mit VB.NET. Voraussetzungen: WINDOWS- und Programmier-Grundkenntnisse

C3611
Jorge Vidal Corbi
Fr, 18:00 – 21:30 Uhr, Sa, 08:30 – 13:15 Uhr
Termine: 06.03., 07.03., 13.03., 14.03., 20.03., 21.03. · vhs,2-01
Gebühr: 249,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 24.02.

Java und Android Apps – Eine Einführung

Wochenseminar

Bildungsurlaub Hessen

Java ist eine moderne, objektorientierte Programmiersprache. Der Kurs ist als eine Einführung in Java konzipiert mit Schwerpunkt der Programmierung von Android Apps. Es werden behandelt: Grundlegende Sprachkonzepte, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung und eine Einführung in die Programmierung von Android Apps. Voraussetzungen: Windows Kenntnisse. Als Bildungsurlaub anerkannt.

C3614BU
Joachim Seiter
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 08:30 – 15:45 Uhr
Termine: 06.07., 07.07., 08.07., 09.07., 10.07.
vhs,2-01
Gebühr: 340,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 06.06.

CAD-TECHNOLOGIEN

AutoCAD 2013 – Grundlagen

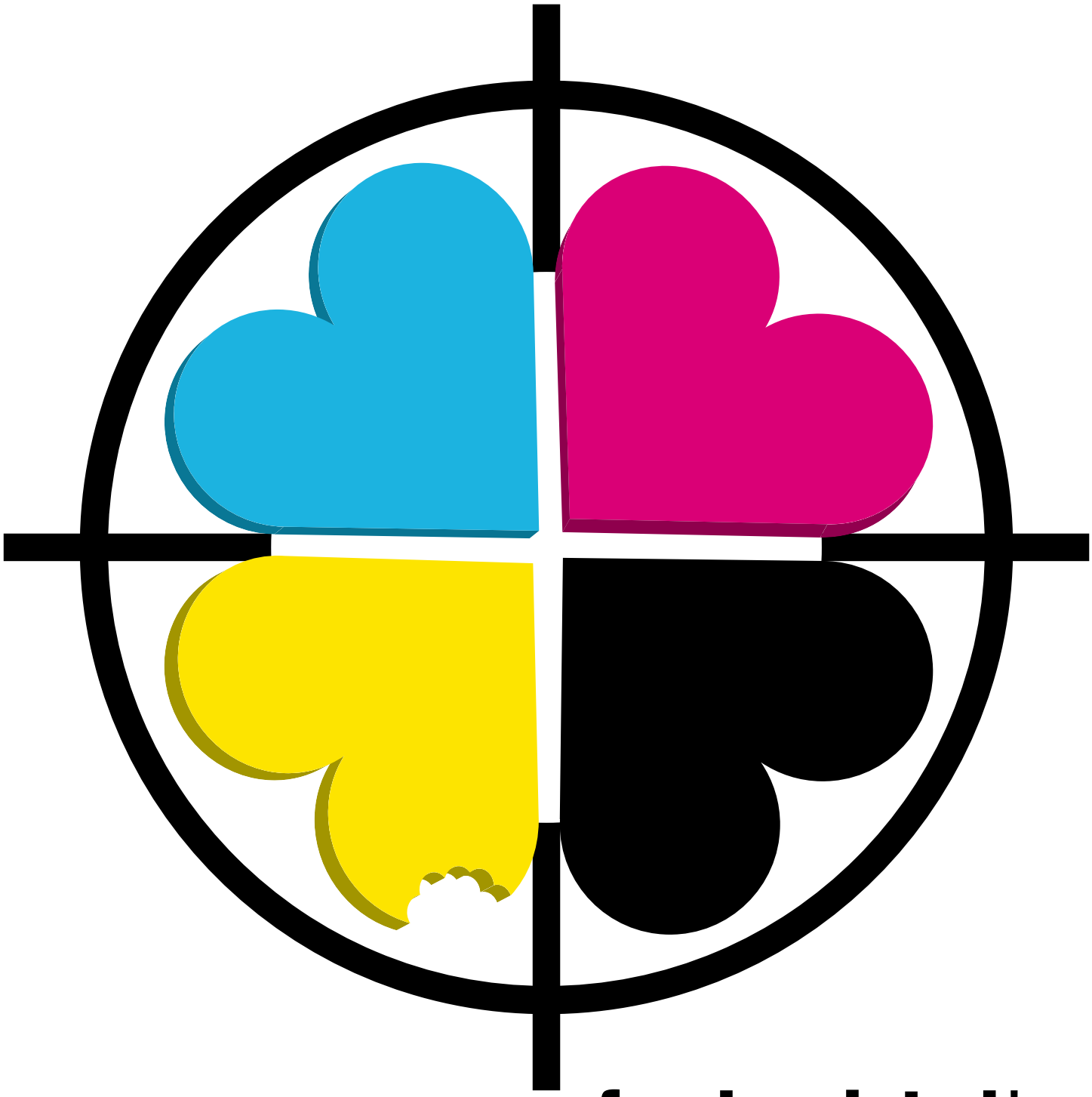
Mit AutoCAD lernen die Teilnehmer/-innen das Konstruieren am Rechner. Themen:

- Programmbedienung, Zeichnungen anlegen, laden und speichern,
- Anzeigesteuerung, Zeichenhilfen, elementare Zeichenbefehle (Linie, Kreis, Bogen),
- Editieren von Objekten, Hilfen für die Objektwahl, Beschriften und Schraffieren,
- Objekteigenschaften und Layertechnik, Arbeiten mit Blöcken,
- Einrichten eines Druckers (Plotters), Layout erstellen,
- Drucken in verschiedenen Maßstäben, Messen, Abfragen und Hilfsfunktionen,
- Bemaßungen erstellen und ändern, Prototypzeichnungen.

Zielgruppe: Techn. Zeichner/-in, Techniker/-in, Ingenieur/-in und Facharbeiter/-in mit guten Zeichenkenntnissen. Voraussetzungen: PC-Kenntnisse. Im Kurs kann das Buch „Autodesk AutoCAD Grundlagen“ vom Herdt Verlag (ca. 22,60 €) in der gewünschten Version erworben werden.

C3700
Rolf Krüger
Di, 17:00 – 20:00 Uhr, Di, 17:00 – 20:00 Uhr, Di, 17:00 – 20:00 Uhr, Di, 17:00 – 20:00 Uhr, Di, 17:00 – 20:00 Uhr, Di, 17:00 – 20:00 Uhr
Termine: 10.03., 17.03., 24.03., 14.04., 21.04., 28.04. · vhs,2-03
Gebühr: 168,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 03.03.

Gesundheit in besten Händen
AOK
Die Gesundheitskasse.
FÜR EIN GESUNDES LEBEN VOLLER ENERGIE
Dafür sind wir AOK.
Die hessischen Volkshochschulen und die AOK Hessen arbeiten in der Gesundheitsförderung zusammen.
Finanzielle Beteiligung für AOK-Versicherte an anerkannten Kursen:
● Bewegung ● Ernährung ● Entspannung/Stressbewältigung
● Raucherentwöhnung
www.aok.de/hessen
www.vhs-in-hessen.de



fresh printed*

*like waffles

www.bertholddruck.de

Programmbereich Sprachen und Verständigung

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Sprachen und Verständigung

INHALT

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER): Mit System Fortschritte machen! 64
Deutsch als Fremdsprache/ Zweitsprache 65
Fremdsprachen 66
Englisch 66
Französisch 71
Italienisch 73
Spanisch 76
Arabisch 79
Finnisch 80
Dänisch 80
Griechisch 80
Hindi 80
Japanisch 81
Kroatisch/Serbisch/Bosnisch 81
Polnisch 81
Portugiesisch 81
Russisch 82
Schwedisch 82
Türkisch 82
Ungarisch 83
Mongolisch 83
Gebärdensprache 83

DER GEMEINSAME EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN (GER): MIT SYSTEM FORTSCHRITTE MACHEN!

C2 Niveaustufe	**Am Ende der Stufe C2 können Sie:** • **Hören** ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen • **Sprechen** sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen • **Lesen** jede Art geschriebenen Text lesen • **Schreiben** anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
C1 Niveaustufe	**Am Ende der Stufe C1 können Sie:** • **Hören** Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen • **Sprechen** sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken • **Lesen** komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen • **Schreiben** sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
B2 Niveaustufe	**Am Ende der Stufe B2 können Sie:** • **Hören** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird • **Sprechen** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten • **Lesen** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen • **Schreiben** detailliertere Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
B1 Niveaustufe	**Am Ende der Stufe B1 können Sie:** • **Hören** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird • **Sprechen** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben • **Lesen** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen • **Schreiben** persönliche Briefe schreiben
A2 Niveaustufe	**Am Ende der Stufe A2 können Sie:** • **Hören** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen • **Sprechen** kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen • **Lesen** kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten, verstehen • **Schreiben** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
A1 Niveaustufe	**Am Ende der Stufe A1 können Sie:** • **Hören** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen • **Sprechen** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen • **Lesen** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten • **Schreiben** Formulare, z.B. im Hotel ausfüllen

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE/ ZWEITSPRACHE

Unsere Kurse sind vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge als Integrationskurse anerkannt.
Die Anmeldung zu einem Kurs ist nur nach vorheriger persönlicher Beratung und Einstufung möglich. Fachkundige Lehrkräfte helfen Ihnen bei der Wahl des für Sie richtigen Kurses. Sie erhalten Auskünfte über Lernziele und Inhalte, Unterrichtsmethoden, Lehrmaterial und Prüfungen.

Beratung und Anmeldung
13.01.2015 – 21.07.2015
Dienstag, 14:00 – 17:00 Uhr

Ferien: 17.02.,31.03., 07.04., 21.04.15

Die Beratungen finden im Haus der vhs,
Berliner Str. 77, statt.
Tel.: 8065-3482, 8065-3823

Bitte bringen Sie zur Beratung und Anmeldung ihren
- Pass
- Berechtigung oder Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs (falls vorhanden) mit

KURSANGEBOTE:

Ständig neu beginnende Kurse der Lernstufen (siehe Tabelle)
A1, A2, B1, C1, C2

Kursangebote für Frauen mit Kinderbetreuung
In allen oben genannten Lernstufen,
max. 15 UE wöchentlich

Unterrichtszeiten:
Vormittags, nachmittags und abends

Gebühren:
Unterrichtseinheit 3,00 €
Bei Förderung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge wird die Kursgebühr reduziert.

Bei unseren Deutschkursen geht es nicht nur um die Vermittlung der deutschen Sprache, sondern auch um die Vermittlung sozialer Kompetenzen. Dies umfasst z.B. Informationen über das deutsche Bildungssystem, Gesundheit, Landeskunde, Umgang mit Ämtern und Behörden und Reflexion über kulturelle Werte in den verschiedenen Ländern.
Damit möchten wir Integrationshilfen anbieten und einen Beitrag zur interkulturellen Verständigung leisten.

Einbürgerungstests

Auskunft: Pia Glück Tel.: 069/8065-3823, 8065-3151, pia.glueck@offenbach.de

Testtermine:
Siehe Internet www.vhs-offenbach.de

Persönliche Anmeldung im Servicebüro (siehe Öffnungszeiten)
Kostenpauschale: 25.- €

Prüfungen

A1 Test
Gebühren für Kleingruppen: bis zu 130- EUR

Europäisches Sprachenzertifikat Deutsch (ZD) B1
Mit dieser Prüfung weisen Sie nach, dass Sie über solide Grundkenntnisse der deutschen Sprache verfügen und sich in den wichtigsten Situationen des täglichen Lebens mündlich und schriftlich verständigen können. Bei erfolgreicher Teilnahme wird ein Zertifikat auf der Kompetenzstufe B1 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmes ausgestellt (siehe Tabelle S.).
Die Teilnahme an der Zertifikatsprüfung ist nicht abhängig von der Teilnahme an einem Vorbereitungskurs.
Die Anmeldung zur Prüfung wird von der vhs Offenbach entgegengenommen.
Prüfungsgebühren für Teilnehmer/-innen 150,- EUR (ab 10 Teilnehmer)
Für die Einbürgerung müssen Sie Deutschkenntnisse auf dieser Lernstufe nachweisen.

„Deutsch-Test für Zuwanderer" (A2 –B1) DTZ als abschließende Sprachprüfungen in Integrationskursen
Der DTZ ermöglicht den Teilnehmenden, am Ende des Sprachkurses ihre tatsächliche Sprachkompetenz fertigkeitsbezogen über die Kompetenzstufen A2 bis B1 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) nachzuweisen. Der DTZ besteht aus einer schriftlichen und einer mündlichen Prüfung. Bei erfolgreicher Teilnahme am DTZ erhält der Teilnehmer ein Zertifikat das ihm im Gesamtergebnis Sprachkenntnisse der Kompetenzstufe B1 oder A2 bescheinigt.
Die Anmeldung zur Prüfung erfolgt in den Integrationskursen. Für geförderte TN ist die Prüfung kostenlos. Gebühren für nicht geförderte Teilnehmer 120,- EUR

Zertifikate des Goetheinstituts B2 und C1
Mit diesen Prüfungen weisen Sie nach, dass Sie gute Kenntnisse der deutschen Standardsprache besitzen. Diese Sprachkenntnisse machen es Ihnen möglich, dass Sie sich zu vielen Themen mündlich und schriftlich weitgehend korrekt äußern und dass Sie auch schwierigere Texte verstehen (

▶ Kurse für deutschsprachige Erwachsene, die ihre Schriftkenntnisse auffrischen möchten, s. S.

Info
Eine Übersicht der Lernprogramme des Selbstlernzentrums finden Sie im Internet:
Kontakt: 069 8065-3988
E-Mail: slz@offenbach.de

Kontakt: 069 8065-3823
pia.glueck@offenbach.de

Kontakt: 069 8065-3482
barbara.temiztuerk@offenbach.de

Kontakt: 069 8065-3151
andre.beran@offenbach.de

Kontakt: 069 8065-3150
jutta.pape@offenbach.de

Kinderbetreuung

FREMDSPRACHEN

INFORMATIONEN ZU DEN SPRACHENPRÜFUNGEN

telc – language tests

An der vhs Offenbach können Sie diese berufsqualifizierenden Abschlüsse ablegen:

▶ Für Erwachsene
Englisch, Türkisch, Spanisch, Französisch, Italienisch

Prüfungsgebühren:

telc A1, telc A2	85 Euro
telc English A2/B1 skaliert	150 Euro
telc B1	150 Euro
telc B2	170 Euro
telc C1	190 Euro

▶ Für Schülerinnen und Schüler
Englisch, Türkisch, Spanisch, Französisch

Prüfungsgebühren:

telc A2	50 Euro
telc B1	80 Euro
telc B2	80 Euro

Möchten Sie sich Ihre sprachlichen Fähigkeiten auch offiziell bestätigen lassen? Lassen Sie sich beraten:

Mirella Avantaggiato
Tel. 069-8065-3146
E-Mail: mirella.avantaggiato@offenbach.de

Herkunftssprachliche Sprachstandserhebung

Im Rahmen des Projektes Hessencampus Offenbach, eine Kooperation der örtlichen Volkshochschule mit den beruflichen Schulen in Offenbach, haben Sie die Möglichkeit Ihre herkunftssprachlichen Kenntnisse zu testen, mit anderen zu vergleichen und nachzuweisen.
Wir bieten Sprachentests und Bescheinigungen für folgende Sprachen:
Arabisch, Bosnisch, Italienisch, Kroatisch, Serbisch, Türkisch und Russisch

Informationen:

▶ Für alle Interessentinnen und Interessenten sowie für die Schülerinnen und Schüler der allgemeinbildenden Schulen in der Stadt Offenbach

Birgit Gehl
Tel.: 069 8065-3107
E-Mail: Birgit.Gehl@Offenbach.de
vhs Offenbach, Berliner Str. 77, 63065 Offenbach

▶ Für die Schülerinnen und Schüler der beruflichen Schulen in der Stadt Offenbach

Gudrun Bayer
Tel. 069-8065-2435
E-Mail by@verw.ths.schulen-offenbach.de
Theodor-Heuss-Schule, Buchhügelallee 86,
63071 Offenbach

Weitere Sprachprüfungen

An der vhs Offenbach erhalten Sie Informationen zu folgenden Sprachprüfungen:

- Englisch: University of Cambridge ESOL Examinations
- Französisch: DELF (Diplôme d'études en langue française)
- Italienisch: CELI (Certificato di conoscenza della lingua italiana)
- Japanisch: Japanese Language Proficiency Test
- Schwedisch: Swedex
- Spanisch: DELE (Diplomas de Español como Lengua Extranjera)

BERATUNG UND INFORMATIONEN

Sprachenberatung und Einstufungstests

Beratungstermine:
Mittwoch, 28.01.2014
Mittwoch, 04.02., 11.02. und 25.02.2014
Mittwoch, 04.03.2014
jeweils von 16:30 – 19:00 Uhr

Ort: Haus der vhs, Berliner Straße 77,
63065 Offenbach
Die Beratung ist kostenlos.

Weitere Einstufungsberatung für alle Fremdsprachen:
Mirella Avantaggiato
Tel. 069-8065-3146
E-Mail: mirella.avantaggiato@offenbach.de

Telefonische Auskünfte zu organisatorischen Fragen:
Alina Landesvatter
Tel. 069-8065-3137
E-Mail: alina.landesvatter@offenbach.de

Selbsteinstufungstests

Sie suchen einen für Sie passenden Sprachkurs (außer Deutsch), aber haben keine Zeit zu einer persönlichen Beratung zu kommen? Mit dem Test für Ihre Sprache, der auf dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen basiert, können Sie Ihre Kenntnisse selber einschätzen und einen passenden vhs-Kurs finden.
Die Einstufungstests für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch finden Sie unter
http://www.vhs-offenbach.de
unter dem Punkt Beratung/Fremdsprachen.

Selbstlernzentrum

Im Selbstlernzentrum (SLZ) der vhs können Sie auch Sprachen lernen. Hier gibt es eine breite Auswahl an Selbstlernprogrammen, mit denen Sie lernen, üben und weiterkommen können. In aller Ruhe am PC und in hellen freundlichen Räumen. Wie oft und wann Sie lernen, entscheiden Sie selbst. Für Fragen stehen Ihnen Lernberater jederzeit zur Seite.

Beratung:
Tel. 069-8065-3988
E-Mail: slz@offenbach.de

ENGLISCH

A1

Am Ende der Stufe A1 können Sie Folgendes:
Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben – einfache Standardformulare ausfüllen, z. B. im Hotel

Englisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: English Network Starter; ISBN: 978-3526504252
Das Lehrbuch nicht kaufen!
Die neuen Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben!

C4200
Bernd Hewener
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
03.03. bis 19.05., 10 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 61,00 EUR (erm. 46,00 EUR)

Englisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ab Lektion 1)

Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Next A1; ISBN: 978-3190029310
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4202
Tatsiana Winter
Do, 09:30 – 11:00 Uhr
05.02. bis 11.06., 14 Termine · vhs,2-07
Gebühr: 141,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Englisch für Anfänger/-innen mit ger. Vorkenntnissen

Fortsetzung des Kurses C4200.
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben!

C4205
Bernd Hewener
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
03.02. bis 28.04., 10 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 61,00 EUR (erm. 46,00 EUR)

Englisch – für aktive Ältere mit geringen Vorkenntnissen (ab ca. Lektion 5)

Lehrbuch: English Network Now A1; ISBN: 978-3-526-51921-8
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4208
Nicholas Craxton
Do, 12:35 – 14:05 Uhr
05.02. bis 16.07., 20 Termine · vhs,2-09
Gebühr: 122,00 EUR (erm. 92,00 EUR)

Englisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ab ca. Lektion 5)

Lehrbuch: English Network Now A1; ISBN: 978-3-12-606588-7
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4215
Nicholas Craxton
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
04.02. bis 01.07., 20 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 122,00 EUR (erm. 2,00 EUR)

Englisch für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ab ca. Lektion 6)

Lehrbuch: English Network Now A1; ISBN: 978-3-12-606588-7
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4216
Nicholas Craxton
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
05.02. bis 11.06., 15 Termine · vhs,2-09
Gebühr: 91,50 EUR (erm. 69,00 EUR)

A2

Am Ende der Stufe A2 können Sie Folgendes:
Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen – kurze einfache Texte verstehen, z. B. Anzeigen, Speisekarten
Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Englisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (ab Lektion 3)

Lehrbuch: English Network Now A2; ISBN: 978-3-12-606591-7
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4225
Nicholas Craxton
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
03.02. bis 14.07., 21 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 128,50 EUR (erm. 97,00 EUR)

Fremdsprachen mit TellMeMore online erlernen (ab Stufe A2)

Tell Me More® ist eine Sprachen-Lernplattform für folgende Sprachen: Britisches Englisch, Internationales Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch, Niederländisch und Chinesisch. Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Das Online-Lernen bietet absolute Flexibilität: überall und zu jeder Zeit.
- Zur Feststellung Ihrer Sprachkenntnisse wird zu Beginn im Programm ein Einstufungstest durchgeführt.
- Sie gestalten individuell Ihre Lerninhalte vom Einsteiger- bis zum Expertenniveau.
- Sie haben Zugriff auf fachspezifische Inhalte, z.B. Buchhaltung/Finanzen, Personalwesen, Verwaltung Sekretariat, Handel, Marketing, Kundenservice, Informatik, Pharma- und Automobilindustrie.
- Monatlich erhalten Sie eine zuverlässige Bewertung Ihrer Leistungen. Zusätzlich erfolgt zweimal jährlich ein Lernfortschritttest.

Eine Jahreslizenz (365 Tage) Tell Me More® für eine der oben aufgeführten Sprachen kostet € 249. Britisches und Internationales Englisch werden zudem mit Teletutoring (garantierte Reaktionszeit von 48 Stunden, werktags) angeboten.
Laufender Einstieg möglich. Gerne stellen wir Ihnen ein Schnupperangebot zur Verfügung. Sie erhalten eine kostenfreie, viertägige Lizenz zu einer Sprache Ihrer Wahl.

Das ist eine Kooperation mit der vhs Frankfurt. Bei Interesse schicken Sie bitte eine Mail an vhs@offenbach.de unter Angabe der Kursnummer C4980.

WIE FINDEN SIE DEN RICHTIGEN KURS?

Durch Beratung!
Persönlich :
(beachten Sie bitte die Beratungstermine)
Telefonisch:
069/8065-3146 oder 3137
Per E-Mail:
Mirella.Avantaggiato@offenbach.de

Englisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Next A2/2; ISBN:978-3190029334
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4226
Beverley Jane Tkalcec
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
02.02. bis 08.06., 15 Termine · vhs,2-09
Gebühr: 91,50 EUR (erm. 69,00 EUR)

C4227
Sandra Faul
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
04.02. bis 06.05., 12 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 73,50 EUR (erm. 55,50 EUR)

Englisch – Early in the Morning

Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben!

C4230
Bernd Hewener
Di, 09:00 – 10:30 Uhr
03.02. bis 28.04., 10 Termine · vhs,2-09
Gebühr: 73,00 EUR (erm. 58,00 EUR)

B1

Am Ende der Stufe B1 können Sie Folgendes:
Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben – persönliche Briefe schreiben

Englisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (ab Lektion 1)

Fortsetzung des Kurses C4232.
Lehrbuch: Next B1/1; ISBN: 978-3-19-002934-1

Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4241
Tatsiana Winter
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
05.02. bis 11.06., 14 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 85,50 EUR (erm. 64,50 EUR)

Englisch am Vormittag für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Fortsetzung des Kurses B4231.
Lehrbuch: Next B1/1; ISBN: 978-3-19-002934-1
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4242
Beverley Jane Tkalcec
Mo, 09:00 – 10:30 Uhr
02.02. bis 08.06., 15 Termine · vhs,2-09
Gebühr: 109,50 EUR (erm. 87,00 EUR)

Englisch: American English „relaxed"

In diesem Kurs werden Sie angeregt, viel frei zu sprechen, um in verschiedenen Situationen sich besser zurechtzufinden. Es wird viel gelacht und in netter Runde Englisch gelernt, ganz ohne Stress.
Lehrbuch: Headway B1 Part one, Student's book; ISBN: 978-0-19-471652-9
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4250
Kim Lina Marcum
Fr, 18:00 – 19:30 Uhr
27.02. bis 17.07., 12 Termine · vhs,1-16
Gebühr: 73,50 EUR (erm. 55,50 EUR)

B2

Am Ende der Stufe B2 können Sie Folgendes:

Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen – Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben – detaillierte Texte schreiben, z. B. Aufsätze oder Berichte

Englisch – Conversation

Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4300
Bernd Hewener
Di, 10:30 – 12:00 Uhr
03.02. bis 02.06., 15 Termine · vhs,2-09
Gebühr: 109,50 EUR (erm. 87,00 EUR)

English, Reading and Talking

You would like the chance to practise and improve your spoken English? We will focus on listening and speaking – and brush up your grammar and expand your vocabulary at the same time. A relaxed atmosphere will help you become more confident!
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4310
Beverley Jane Tkalcec
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
03.02. bis 02.06., 15 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 91,50 EUR (erm. 69,00 EUR)

Englisch für aktive Ältere – für Fortgeschrittene (ab ca. Lektion 12)

Ab 6 Personen.
Lehrbuch: In Conversation II; ISBN: 978-3-12-501556-2
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4319
Beverley Jane Tkalcec
Mi, 15:30 – 17:00 Uhr
04.02. bis 27.05., 15 Termine · vhs,2-08
Gebühr: 151,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Englisch – Refresher Course (ab ca. Lektion 1)

You learned quite a lot of English at school, but you're afraid you're forgetting it all? Don't worry it's still there! Why not join us on Wednesday mornings to re-activate your English and to enjoy yourself as well?
Lehrbuch: KEY B2/2; ISBN: 978-3-06-020856-2
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4323
Bridget Laas
Mi, 08:45 – 10:15 Uhr
04.02. bis 27.05., 15 Termine · vhs,1-16
Gebühr: 91,50 EUR (erm. 69,00 EUR)

Beverly Tkalcec, Dozentin für Englisch

Englisch – English the creative way

For participants with intermediate knowledge of English who want to read short stories and texts, repeat and develop their grammar and vocabulary and improve their fluency.
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4324
Manju Kumar
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
02.02. bis 29.06., 18 Termine · vhs,1-01
Gebühr: 110,00 EUR (erm. 83,00 EUR)

Brush up your English (ab ca. Lektion 9)

English is a global language and is required in all spheres of life. You learned English at school but you feel it is a little rusted? You understand more than you can speak? Then this is the right course for you to revise grammar, build up your vocabulary and become more confident in speaking.
Lehrbuch: In Conversation II; ISBN: 978-3-12-501556-2
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen.

C4326
Manju Kumar
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
04.02. bis 24.06., 18 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 110,00 EUR (erm. 83,00 EUR)

Englisch – Wednesday Afternoon Conversation

You've already learnt quite a lot of English and are looking for a chance to practise it. Why not join us to read and talk about the topics that interest you? You can improve your English and have fun at the same time!
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4328
Bridget Laas
Mi, 15:00 – 16:30 Uhr
04.02. bis 27.05., 15 Termine · vhs,1-16
Gebühr: 91,50 EUR (erm. 69,00 EUR)

Bridget Laas, Dozentin für Englisch

C1

Am Ende der Stufe C1 können Sie Folgendes:

Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Englisch – Wednesday Morning Conversation Course

You already enjoy communicating in English? You'd like to discuss current political and social issues, read short stories, expand your vocabulary and even do a little grammar revision? Then this lively discussion group is the right course for you.
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4333
Bridget Laas
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
04.02. bis 27.05., 15 Termine · vhs,1-16
Gebühr: 91,50 EUR (erm. 69,00 EUR)

Englisch – Conversation and Communication

Are you looking for an opportunity to keep in touch with the English you have already learnt? If you would like to express your opinion on everyday situations and discuss current affairs like social and political issues, then join us on Tuesday evenings to have a lively and interesting conversation in a friendly and relaxed atmosphere.
Die Lehrmaterialien erhalten Sie im Kurs.

C4358
Manju Kumar
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
03.02. bis 23.06., 18 Termine · vhs,1-16
Gebühr: 110,00 EUR (erm. 83,00 EUR)

ENGLISCH FÜR DEN BERUF

B1

Englisch für den Beruf – Auffrischung A1 von Anfang an für Beruf und Alltag

Wochenseminar

Der Bildungsurlaub dient dazu, verschüttete Englischkenntnisse aus der Schule nahezu von Anfang an (Grundstufe A1) aufzufrischen und in einem berufsbezogenen Kontext zu erweitern..
Vorausgesetzt werden englische Sprachkenntnisse bis etwa zum Ende der Lernstufe A1 gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) bzw. schon lange zurückliegende Englischkenntnisse aus der Schule (Haupt- u. Realschulabschluss).
Der Kurs vermittelt folgende Kenntnisse gesellschaftlicher, sozialer und wirtschaftlicher Zusammenhänge: Das politische System in Großbritannien und Deutschland, die Monarchie in Großbritannien und die Gesundheitssysteme USA / Großbritannien und Deutschland. Teile der Diskussion werden auch in deutscher Sprache sein.
Als Bildungsurlaub anerkannt. Für Bildungsgutscheine zugelassen. Bitte fordern Sie das Programm an.

C4370BU
Tatsiana Winter
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 09:00 – 16:30 Uhr
Termine: 06.07., 07.07., 08.07., 09.07., 10.07.
vhs,3-01
Gebühr: 149,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 08.06.

Englisch für den Beruf – Auffrischung A2

Wochenseminar

Der Arbeitsmarkt verändert sich rasch. Wer sich fortwährend weiterqualifiziert und fortbildet ist anpassungsfähiger und findet sich besser in die sich wandelnden beruflichen Umstände ein. Die englische Sprache ist hierbei in vielen Fällen eine Schlüsselqualifikation. Wir erlernen und üben sprachliche Fähigkeiten und Fertigkeiten, sowie Wortschatz und Strukturen, welche sich in einer Vielzahl beruflicher Situationen als nützlich erweisen.
Der Bildungsurlaub ermöglicht, das verschüttete Schulenglisch auf Mittelstufenniveau aufzufrischen und praxisbezogen in einem berufsbezogenen Kontext zu erweitern.
Vorausgesetzt werden englische Sprachkenntnisse bis etwa zur zweiten Hälfte der Lernstufe A2 gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Eine vorherige Einstufung (Onlinetest und telefonische o. persönliche Beratung) wird empfohlen.
Der Kurs vermittelt folgende Kenntnisse gesellschaftlicher, sozialer und wirtschaftlicher Zusammenhänge: Interkultureller Vergleich USA und Europa/Deutschland, Sozialsysteme in den USA und Deutschland und den Arbeitsmarkt in den USA. Teile der Diskussion werden auch in deutscher Sprache sein.
Als Bildungsurlaub anerkannt. Für Bildungsgutscheine zugelassen. Bitte fordern Sie das Programm an.

C4371BU
Kim Lina Marcum
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 09:00 – 16:30 Uhr
Termine: 23.03., 24.03., 25.03., 26.03., 27.03.
vhs,3-01
Gebühr: 149,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 23.02.

Englisch für den Beruf – Auffrischung B1

Wochenseminar

Der Arbeitsmarkt verändert sich rasch. Wer sich fortwährend weiterqualifiziert und fortbildet ist anpassungsfähiger und findet sich besser in die sich wandelnden beruflichen Umstände ein. Die englische Sprache ist hierbei in vielen Fällen eine Schlüsselqualifikation. Wir erlernen und üben sprachliche Fähigkeiten und Fertigkeiten, sowie Wortschatz und Strukturen, welche sich in einer Vielzahl beruflicher Situationen als nützlich erweisen.
Der Bildungsurlaub ermöglicht, das verschüttete Schulenglisch auf Mittelstufenniveau aufzufrischen und praxisbezogen in einem berufsbezogenen Kontext zu erweitern.
Vorausgesetzt werden englische Sprachkenntnisse bis etwa zur zweiten Hälfte der Lernstufe B1 gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Eine vorherige Einstufung (Onlinetest und telefonische o. persönliche Beratung) wird empfohlen.
Der Kurs vermittelt folgende Kenntnisse gesellschaftlicher, sozialer und wirtschaftlicher Zusammenhänge:
Großbritanniens und Irlands Wirtschaft und Politik; Unternehmen im Wandel und Auswirkungen der Globalisierung; Großbritannien im europäischen Kontext und Wahlsystem in Großbritannien. Teile der Diskussion werden auch in deutscher Sprache sein.
Als Bildungsurlaub anerkannt. Für Bildungsgutscheine zugelassen. Bitte fordern Sie das Programm an.

C4372BU
Bernd Hewener
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 09:00 – 16:30 Uhr
Termine: 15.06., 16.06., 17.06., 18.06., 19.06.
vhs,2-02
Gebühr: 149,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 18.05.

Business English – Englisch im Beruf B1

Voraussetzung: Kenntnisse von 3-4 Jahren Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse.
Dieser Kurs hilft Ihnen, mit relativ einfachen sprachlichen Mitteln einige Herausforderungen zu meistern:

- Gespräche mit Besucherinnen/Besuchern und Kundinnen/Kunden
- Telefonieren
- Standardwendungen
- Nachrichten hinterlassen und weitergeben
- Termine vereinbaren
- mit Problemen und Beschwerden umgehen

Lehrbuch: English Network Office New Edition; ISBN: 978-3-12-606551-1
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4373
Nicholas Craxton
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
03.02. bis 30.06., 19 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 139,00 EUR (erm. 110,50 EUR)

Business English – Englisch im Beruf B2

Dieser Kurs hilft Ihnen, mit relativ einfachen sprachlichen Mitteln einige Herausforderungen zu meistern:

- Gespräche mit Besucherinnen/Besuchern und Kundinnen/Kunden
- Telefonieren
- Standardwendungen
- Nachrichten hinterlassen und weitergeben
- Termine vereinbaren
- mit Problemen und Beschwerden umgehen

Lehrbuch: Market Leader 3rd Edition Intermediate Coursebook ; ISBN: 978-1-408-23695-6
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4374
Nicholas Craxton
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
04.02. bis 24.06., 19 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 116,00 EUR (erm. 87,50 EUR)

Business English – Emails

Wie verfasst man eine professionelle E-Mail auf Englisch? Der Kurs behandelt typische Schreibanlässe wie Anfragen, Terminabsprachen, Bitten, Beschwerden und Entschuldigungen. Abwechslungsreiche Aufgaben und Muster-E-Mails üben typische situationsbezogene Formulierungen.
Voraussetzung: Kenntnisse Niveau B1.
Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Short Course Series – English for Emails; ISBN: 9783464203447
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

telc ENGLISH

telc English Certificates:
The Proof of Excellence!

Language testing at its best:
- Innovative dual-level examinations
- Proof of language competence for Bachelor's and Master's Programmes
- Business, Technical, Hotel and Restaurant examinations also available

For more information, free mock examinations and to find the nearest telc examination centre, go to **www.telc.net** or contact us directly at **+49 (0) 69 95 62 46-0**.

C4375
Bernd Hewener
Sa, 09:00 – 12:45 Uhr
Termine: 07.03., 14.03., 21.03., 18.04., 25.04., 09.05. · vhs,1-14
Gebühr: 151,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 25.02.

BESONDERE ANGEBOTE

Happy Birthday, Mrs Yeats!

„And what rough beast, its hour come round at last, Slouches towards Bethlehem to be born?"

On the 13th of June this year, William Butler Yeats would turn 150. Some birthday wishes are in order, and it is a good point in time to take stock, to look back and to look ahead. Had the hour of the rough beast come in 1919, at the time of the composition of The Second Coming? Has it come today? Is still to come, or will it never come? Maybe we will find that out in our session. Here, we will concentrate entirely on William Butler Yeats as poet.

Der Lyriker William Butler Yeats wird einführend kurz vorgestellt. Eine Reihe von Gedichten wird zur Auswahl gegeben. Sie als Teilnehmer/innen können in Gruppen dann entscheiden, mit welchem Gedicht Sie sich beschäftigen möchten. Sie arbeiten anhand eines Aufgaben- / Fragebogens mit dem Gedicht und stellen es dem Plenum kurz vor. Danach besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

C4390V0
Bernd Hewener
Sa., 14:00 – 17:00 Uhr
Termin: 13. Jun. · vhs,E2-02
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

ZUM LÖWEN APOTHEKE

Gut beraten, gesund und fit

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Frankfurter Straße 35
63065 Offenbach
Tel. 069 813685

Montag - Samstag
8.00 - 19:00 Uhr
www.apo-zum-loewen.de

Englischer Impuls-Stammtisch

Der Englische Impuls-Stammtisch bietet einmal im Monat eine Gelegenheit, sich auf Englisch zu unterhalten. Eine erfahrene Lehrkraft wird Ihnen am Anfang einen Impuls geben und dann wird über alle möglichen Themen gesprochen. Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse an der englischen Sprache haben, ebenso an alle bereits Englisch sprechenden Teilnehmer/-innen, die Kontakte zu Englisch Lernenden knüpfen wollen. Bitte beachten Sie, dass jeder Termin einzeln zu buchen ist. Die Gebühr kann am Abend entrichtet werden.

C4399A
Manju Kumar
Do., 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 5. Mrz. · vhs,1-13
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

C4399B
Bernd Hewener
Do., 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 16. Apr. · vhs,1-13
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

C4399C
Mirella Avantaggiato
Do., 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 7. Mai. · vhs,1-13
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

C4399D
Beverley Jane Tkalcec
Do., 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 11. Jun. · vhs,1-13
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

C4399E
Bernd Hewener
Do., 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 2. Jul. · vhs,1-13
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Christine Blézeau, Dozentin für Französisch

Sabine Laborde-Balen, Dozentin für Französisch

FRANZÖSISCH

A1

Am Ende der Stufe A1 können Sie Folgendes:

Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben – einfache Standardformulare ausfüllen, z. B. im Hotel

Französisch für Anfänger/-innen

Möchten Sie in ein französisch-sprechendes Land verreisen? Möchten Sie die Grundbasis der Sprache erlernen? Möchten Sie sich im Lande verständigen können? Sind Sie nur neugierig auf die Sprache? Wenn Sie ein Mal mit Ja geantwortet haben, dann ist dieser Kurs der Richtige für Sie..
Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Voyages 1 Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD;
ISBN: 978-3-12-529276-5
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4402
Christine Blézeau
Mo, Di, Mi, Do, 18:00 – 20:15 Uhr
29.06. bis 09.07., 8 Termine · vhs,2-08
Gebühr: 121,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 19.06.

Französisch ohne Stress!

Ab 4 Personen.
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4406
Dr. Alice Velazquez-Bellot
Mi, 14:30 – 16:00 Uhr
04.02. bis 29.04., 11 Termine · vhs,2-10
Gebühr: 166,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Französisch: Préparons notre séjour en France (ab ca. Lekt. 9)

Fortsetzung des Kurses B4410.
In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse der Sprache gefestigt und geübt. Für Lernende, die Französisch privat oder im Beruf einsetzen möchten.
Lehrbuch: Voyages 1 Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD;
ISBN: 978-3-12-529276-5
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4410
Daniele Balereau
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
26.02. bis 21.05., 10 Termine · vhs,2-07
Gebühr: 73,00 EUR (erm. 58,00 EUR)

A2

Am Ende der Stufe A2 können Sie Folgendes:

Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen – kurze einfache Texte verstehen, z. B. Anzeigen, Speisekarten
Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Französisch (ab ca. Lektion 6)

Fortsetzung des Kurses B4420.
Lerhbuch: Perspectives A2; ISBN: 978-3-06-520162-9
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4420
Dr. Alice Velazquez-Bellot
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
05.02. bis 25.06., 17 Termine · vhs,2-09
Gebühr: 124,50 EUR (erm. 99,00 EUR)

B1

Am Ende der Stufe B1 können Sie Folgendes:

Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben – persönliche Briefe schreiben

Französisch mit Freude für aktive Ältere (ab ca. Lektion 8)

In diesem Kurs werden wir uns in einer entspannten Atmosphäre und vor allem ohne Druck über Tourismus, über Kultur und den verschiedenen Aspekten der französischen Sprache unterhalten. Dabei wird der Wortschatz erweitert und die Grammatik vertieft. Der mündliche Austausch steht im Vordergrund. Zusätzlich zum Buch arbeiten wir mit selbst zusammengestellten Materialien.
Lehrbuch: Perspectives 3, Kurs- und Arbeitsbuch mit CD; ISBN: 978-3464201145
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4431
Sabine Laborde-Balen
Do, 09:30 – 11:00 Uhr
05.02. bis 11.06., 15 Termine · vhs,1-16
Gebühr: 91,50 EUR (erm. 69,00 EUR)

Französisch – Exprimons-nous en français!

Möchten Sie jeden Donnerstagabend die Gelegenheit nutzen, Ihre Konversation und dabei Ihren Wortschatz zu erweitern, Ihre Grammatikkenntnisse aufzufrischen und auch Ihren schriftlichen Ausdruck zu üben und zu verbessern?
Artikel zu verschiedenen aktuellen Themen, einfache Literatur, Lieder, Filme und Spiele gehören genauso zum Unterricht, wie natürlich auch viel Spaß.
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben!

C4436
Sabine Laborde-Balen
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
05.02. bis 11.06., 15 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 164,50 EUR (erm. 131,00 EUR)

Französisch – Bienvenue – Wiedereinsteigerkurs! (ab ca. Lektion 7)

In diesem Kurs können Sie wichtigen Wortschatz wiederholen und erweitern und nebenbei Ihre Grammatikkenntnisse auffrischen.
Ab 4 Personen.
Lehrbuch: Coleurs de France 3; ISBN: 978-3-468-45461-5
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4437
Christine Blézeau
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
03.02. bis 28.04., 10 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 151,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

B2

Am Ende der Stufe B2 können Sie Folgendes:

Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen – Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben – detaillierte Texte schreiben, z. B. Aufsätze oder Berichte

Französisch – Matinée en langue française

Vous avez envie de vous entraîner à la conversation, d'apprendre à parler librement de thèmes touristiques ou de la vie quotidienne ainsi que de sujets divers concernant l'actualité, l'histoire et la culture francophone? Vous désirez élargir votre vocabulaire et approfondir vos connaissances grammaticales? Nous travaillons à partir de supports variés (articles de presse, textes littéraires ou historiques, chansons, films, jeux). C'est au sein d'un petit groupe et dans une ambiance décontractée et sympathique que vous aurez la possibilité de vous exprimer et de travailler de manière intensive.
Fortsetzung des Kurses B4450.
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4450
Sabine Laborde-Balen
Mo, 09:00 – 11:15 Uhr
02.02. bis 08.06., 15 Termine · vhs,2-10
Gebühr: 164,50 EUR (erm. 131,00 EUR)

Französisch – Actualité et culture francophone

Vous avez envie de rafraîchir vos connaissances en français, d'élargir votre vocabulaire, de réviser la grammaire et d'améliorer votre expression écrite? Vous voulez lire des articles de journaux, des textes littéraires et travailler sur des chansons ou des films? Vous désirez discuter librement et sans appréhension de sujets concernant l'actualité, les thèmes de société, la culture francophone ou la profession? Venez vous joindre à nous! C'est dans une ambiance décontractée et sympathique que vous apprendrez à vous exprimer avec assurance.
Fortsetzung des Kurses B4452.
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4452
Sabine Laborde-Balen
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
03.02. bis 02.06., 15 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 164,50 EUR (erm. 131,00 EUR)

Französisch – Parler, lire et rire, révision de grammaire

Parler, lire, comprendre, rire, révision de grammaire...Bref, toutes les composantes d'une langue. Si ça vous tente, venez....
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4455
Christine Blézeau
Di, 09:00 – 10:30 Uhr
03.02. bis 02.06., 15 Termine
vhs,1-16
Gebühr: 91,50 EUR (erm. 69,00 EUR)

C2

Am Ende der Stufe C2 können Sie Folgendes:

Hören – ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen – jede Art geschriebenen Text lesen
Schreiben – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Französisch am Vormittag – Résumé

Conversation facile à partir de textes actuels revue de presse, le mensuel Ecoute et romans. Vous aurez également l'occasion de rafraîchir votre grammaire.
Ab 4 Personen.
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4470
Daniele Balereau
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
04.02. bis 22.04., 10 Termine · vhs,2-07
Gebühr: 151,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

BESONDERE ANGEBOTE

Victor Hugo: Une vie..130 ans déjà – Vortrag auf Französisch

In dieser Veranstaltung ist jeder Beitrag willkommen. Wir werden den "Grand Homme" durch seine Werke, sein Leiden und sein politisches Engagement wieder aufleben lassen, ohne seine Geburtstadt „Besançon" in der Franche-Comté zu vergessen. Es ist nicht nur ein Vortrag, sondern die Möglichkeit auch Ihre Französisch Kenntnisse auf die Probe zu stellen. Kleine grammatische Übungen sind vorgesehen.
Je vous attends, venez nombreux!

C4485V0
Christine Blézeau
Sa., 14:00 – 15:30 Uhr
Termin: 9. Mai. · vhs,1-16
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

ITALIENISCH

A1

Am Ende der Stufe A1 können Sie Folgendes:

Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben – einfache Standardformulare ausfüllen, z. B. im Hotel

Italienisch für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chiaro A1; ISBN: 978-3-19-20-5427-3
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

Emilia Bossio, Dozentin für Italienisch

C4500
Emilia Bossio
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
03.02. bis 12.05., 12 Termine · vhs,2-10
Gebühr: 88,00 EUR (erm. 70,00 EUR)

Italienisch: Fit für den Urlaub – für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse (Stufe A1)

Sind Sie Sprachanfänger/-in und spielen mit dem Gedanken, Italienisch für den Urlaub zu lernen? Dann ist unser Urlaubskurs mit einem entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die italienische Sprache genau das richtige für Sie! Sie werden hier lernen, sich in wesentlichen Alltagssituationen, wie z. B. im Hotel, Restaurant oder beim Shopping zu verständigen.
Ab 4 Personen.
Lehrbuch: Viva le vacanze! ISBN: 978-3-19-207243-7
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4501
Beatrice Caponi
Do, 09:00 – 12:15 Uhr
Termine: 16.04., 23.04., 30.04., 07.05. · vhs,2-10
Gebühr: 121,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 06.04.

Italienisch Intensiv – Sommerkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die sehr intensiv die Grundlagen der italienischen Sprache erlernen möchten. Wir werden reichlich Zeit haben, viel zu sprechen und viel zu üben!
Der Kurs findet am Mo, Di, und Fr von 18:00 – 20:45 Uhr statt.
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4502
Emilia Bossio
Mo, Di, Fr, 18:00 – 20:45 Uhr
30.06. bis 21.07., 10 Termine · vhs,2-10
Gebühr: 136,00 EUR (erm. 108,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 19.06.

Italienisch für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ab ca. Lektion 3)

Fortsetzung des Kurses B4501.
Lehrbuch: Chiaro A1; ISBN: 978-3-19-20-5427-3
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4503
Emilia Bossio
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
03.02. bis 12.05., 12 Termine · vhs,2-10
Gebühr: 73,50 EUR (erm. 55,50 EUR)

Italienisch für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ab ca. Lektion 6)

Fortsetzung des Kurses B4503.
Ab 4 Personen.
Lehrbuch: Chiaro A1; ISBN: 978-3-19-20-5427-3
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4504
Emilia Bossio
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
02.02. bis 18.05., 13 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 196,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Italienisch für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen – „Ciao, come stai?" (ab ca. Lektion 6)

Fortsetzung des Kurses B4504.
Ab 4 Personen.
Lehrbuch: Chiaro A1; ISBN: 978-3-19-20-5427-3
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4505
Luisa Toppino-Hofsommer
Fr, 09:00 – 11:15 Uhr
06.02. bis 08.05., 10 Termine · vhs,2-08
Gebühr: 226,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Italienisch für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ab ca. Lektion 10)

Fortsetzung des Kurses B4510A.
Ab 4 Personen.
Lehrbuch: Chiaro A1; ISBN: 978-3-19-20-5427-3
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4509
Venera Tirreno Schneider
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
05.02. bis 23.04., 10 Termine · vhs,1-16
Gebühr: 151,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Luisa Toppino-Hofsommer, Dozentin für Italienisch

Italienisch für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ab ca. Lektion 7)

Ab 4 Personen.
Lehrbuch: Chiaro A1; ISBN: 978-3-19-20-5427-3
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4510
Venera Tirreno Schneider
Fr, 19:30 – 21:00 Uhr
06.02. bis 08.05., 10 Termine · vhs,2-10
Gebühr: 151,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Italienisch – Chiaro (ab ca. Lektion 10)

Fortsetzung des Kurses B4511.
Ab 4 Personen.
Lehrbuch: Chiaro A1; ISBN: 978-3-19-20-5427-3
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4511
Venera Tirreno Schneider
Fr, 09:00 – 10:30 Uhr
06.02. bis 08.05., 10 Termine · vhs,1-13
Gebühr: 151,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Italienisch Chiaro A1: Vertiefung vor der Sommerpause

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die gerade einen A1-Kurs abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse wiederholen, konsolidieren und reaktivieren möchten bevor es in die Sommerpause geht. Der Kurs ist bestens für Teilnehmer/-innen, die einen neuen Kurs auf A2-Niveau beginnen möchten aber auch für Wiedereinsteiger ab der Niveaustufe A1 geeignet.
Lehrbuch: Chiaro A1; ISBN: 978-3-19-20-5427-3
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4514
Emilia Bossio
Mi, 18:00 – 20:15 Uhr
03.06. bis 22.07., 8 Termine · vhs,2-07
Gebühr: 73,50 EUR (erm. 55,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 24.05.

Intermezzo Italienisch A1: Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die gerade einen A1-Kurs abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse wiederholen, konsolidieren und reaktivieren möchten, bevor sie mit einem Kurs auf A2-Niveau beginnen. Aber auch für Wiedereinsteiger auf dem A1-Niveau, die ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten, ist dieser Kurs bestens geeignet.
Lehrbuch: Intermezzo A1; ISBN: 978-3-19-20-9600-6
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4515
Luisa Toppino-Hofsommer
Do, 09:00 – 11:15 Uhr
05.03. bis 07.05., 8 Termine · vhs,2-08
Gebühr: 73,50 EUR (erm. 55,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 23.02.

A2

Am Ende der Stufe A2 können Sie Folgendes:

Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen – kurze einfache Texte verstehen, z. B. Anzeigen, Speisekarten
Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Italienisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (ab ca. Lektion 6)

Fortsetzung des Kurses B4518.
Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Con Piacere A2; ISBN: 978-3125-251-830
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4518
Venera Tirreno Schneider
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
09.02. bis 04.05., 10 Termine · vhs,2-08
Gebühr: 101,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Italienisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (ab ca. Lektion 9)

Fortsetzung des Kurses B4520.
Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Chiaro! A2 Lehr- und Arbeitsbuch mit CD; ISBN: 978-3-19-005449-7
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4521
Emilia Bossio
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
02.02. bis 18.05., 13 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 131,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Italienisch – Parliamo del più e del meno – für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Fortsetzung des Kurses B4527.
Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Chiaro! A2; ISBN: 978-3-19-005449-7
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4527
Luisa Toppino-Hofsommer
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
05.02. bis 11.06., 15 Termine · vhs,1-13
Gebühr: 151,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Italienisch für den Beruf A2

Wochenseminar

Bildungsurlaub Hessen

Dieser Wochenkurs mit 40 Unterrichtseinheiten ist besonders für diejenigen geeignet, die schnell und effizient ihre italienischen Sprachkenntnisse auffrischen möchten. Neben Wortschatz und Grammatik zu Arbeit, Beruf und Alltag werden landeskundliche Themen zum aktuellen Arbeitsmarkt und zur Migration und Integration behandelt.
Vorausgesetzt werden italienische Sprachkenntnisse bis etwa zur zweiten Hälfte der Lernstufe A2 gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Eine vorherige Einstufung (Onlinetest und telefonische o. persönliche Beratung) wird empfohlen.
Der Kurs vermittelt folgende Kenntnisse gesellschaftlicher, sozialer und wirtschaftlicher Zusammenhänge: Interkultureller Vergleich Italien und Deutschland, Wirtschaft und Globalisierung, Arbeitsmarkt und Wahlsystem in Italien. Teile der Diskussion werden auch in deutscher Sprache sein.
Als Bildungsurlaub beantragt. Bitte fordern Sie das Programm an.
Lehrbuch: Italienisch für den Beruf; ISBN: 978-3-12-606975-5
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4530BU
Carmelo Campisi
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Termine: 29.06., 30.06., 01.07., 02.07., 03.07.
vhs,3-01
Gebühr: 149,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 01.06.

B1

Am Ende der Stufe B1 können Sie Folgendes:

Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben – persönliche Briefe schreiben

Italienisch am Vormittag (ab ca. Lektion 5-6)

Fortsetzung des Kurses B4531.
Lehrbuch: Azzurro piu B1+ Lehr- und Arbeitsbuch mit CD; ISBN: 978-3125255326
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4531
Venera Tirreno Schneider
Di, 10:00 – 12:15 Uhr
03.02. bis 02.06., 15 Termine · vhs,2-10
Gebühr: 164,50 EUR (erm. 131,00 EUR)

Italienisch für Fortgeschrittene – Come Parlare

Fortsetzung des Kurses B4545.
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4545
Beatrice Caponi
Fr, 09:30 – 11:00 Uhr
06.02. bis 29.05., 12 Termine · vhs,2-07
Gebühr: 88,00 EUR (erm. 70,00 EUR)

B2

Am Ende der Stufe B2 können Sie Folgendes:

Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen – Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben – detaillierte Texte schreiben, z. B. Aufsätze oder Berichte

Italienisch für Fortgeschrittene – Conversazione facile

Fortsetzung des Kurses A4550.
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4550
Giulia Grassi
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
04.02. bis 22.04., 10 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 101,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

BESONDERE ANGEBOTE

Senti chi parla! Hören wie in Italien – Teil 1

Italienisch: Musik für die Ohren? Das Hören dieser lebhaften und facettenreichen Sprache steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Authentische und unterhaltsame Dialoge bieten Ihnen die Möglichkeit, den Wortschatz zu reaktivieren und zu erweitern. Dieser Kurs ist für anspruchsvolle Teilnehmer/-innen geeignet, die bereits die Hälfte des Lehrwerkes Chiaro A1 abgeschlossen haben, bis hin zu Teilnehmer/-innen eines B1 Kurses.
Lehrbuch: Chiaro! Hören wie in Italien; ISBN: 978-3-19-305427-2
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4591
Carmelo Campisi; Emilia Bossio
Sa, 10:00 – 11:30 Uhr
Termine: 07.03., 14.03., 21.03., 18.04., 25.04.
vhs,2-08
Gebühr: 30,50 EUR (erm. 23,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 25.02.

Senti chi parla! Hören wie in Italien – Teil 2

Italienisch: Musik für die Ohren? Das Hören dieser lebhaften und facettenreichen Sprache steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Authentische und unterhalsame Dialoge bieten Ihnen die Möglichkeit, den Wortschatz zu reaktivieren und zu erweitern. Dieser Kurs ist für anspruchsvolle Teilnehmer/-innen geeignet, die bereits die Hälfte des Lehrwerkes Chiaro A2 abgeschlossen haben, bis hin zu Teilnehmer/-innen eines B1 Kurses.
Lehrbuch: Chiaro! Hören wie in Italien; ISBN: 978-3-19-305427-2
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4592
Venera Tirreno Schneider; Emilia Bossio
Sa, 10:00 – 11:30 Uhr
Termine: 09.05., 30.05., 13.06., 20.06., 27.06.
vhs,2-07
Gebühr: 30,50 EUR (erm. 23,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 29.04.

Italienisch für Kunstliebhaber und Feinschmecker

In diesem Konversationskurs werden Gemälde bekannter europäischer Maler im Zusammenhang mit dem Thema Küche dargestellt – eine Verbindung zweier anregender Themen, die viele Informationen und Sprechmöglichkeiten außerhalb der alltäglichen Situationen bieten. Kulturelle Unterschiede bezüglich Esskulturen, Sitten und Gewohnheiten werden thematisiert. Voraussetzung ist das Niveau A2.
Lehrbuch: arte & cucina (A2-B1); ISBN: 978-3-12-525328-5
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4593
Luisa Toppino-Hofsommer
Mi, 09:00 – 10:30 Uhr
15.04. bis 17.06., 10 Termine · vhs,2-08
Gebühr: 61,00 EUR (erm. 46,00 EUR)

Buon appetito! Kochen auf Italienisch

Mit Genuss Italienisch lernen. Kochen, genießen und dabei die Sprachkenntnisse verbessern! Während der ersten vier Termine laden Sie bekannte italienische Gerichte zum Nachkochen sowie zahlreiche Übungen dazu ein, mit Spaß und Genuss Ihre Italienischkenntnisse aufzufrischen. Im Anschluss an jedes Rezept können Sie anhand von abwechslungsreichen Sprachübungen Ihre Italienischkenntnisse mühelos vertiefen. Noch unbekanntes italienisches Vokabular wird direkt auf der Rezeptseite übersetzt und kann so auf einen Blick erfasst werden. Beim letzten Termin am Samstag, den 7. März, von 10 bis 13 Uhr, werden Sie ein paar Rezepte zubereiten und kosten. Buon appetito!
Die Lebensmittelumlage von 10,- Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Lehrbuch: Kochen auf Italienisch; ISBN: 978-3-8174-9220-6
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!
Bitte Getränke, Schürze und Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen am letzten Termin mitbringen.

C4594
Emilia Bossio
Fr, 10:00 – 11:30 Uhr, Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Termine: 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 06.03., 07.03. · vhs,2-09
Gebühr: 53,00 EUR (erm. 42,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 27.01.

Siehe auch:
▶ Sapori Italiani, S. 105

Lust auf italienische Oper? La Cenerentola von Gioacchino Rossini

Während des ersten Termins findet eine Vorbesprechung statt. Er wird über den Komponisten, seine Kompositionen und die Handlung des Stückes gesprochen. Am zweiten Termin steht die Aufführung in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln ganz im Mittelpunkt. Treffpunkt ist das Opernhaus in Frankfurt, 19:00 Uhr. Am letzten Termin gibt es die Möglichkeit, sich über die Eindrücke auszutauschen.
Die Veranstaltung gibt die Möglichkeit, die Italienischkenntnisse anzuwenden. Niveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens ist erwünscht.

C4596
Venera Tirreno Schneider; Emilia Bossio
Fr, Mi, Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Termine: 24.04., 29.04., 08.05. · vhs,1-16
Gebühr: 77,50 EUR (erm. 74,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 14.04.

Italienischer Impuls-Stammtisch

Der Italienische Impuls-Stammtisch bietet einmal im Monat eine Gelegenheit, sich auf Italienisch zu unterhalten. Am Anfang wird Ihnen ein Impuls gegeben und dann wird über alle möglichen Themen gesprochen. Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse an der italienischen Sprache haben, ebenso an alle bereits Italienisch sprechenden Teilnehmer/-innen, die Kontakte zu Italienisch Lernenden knüpfen wollen. Bitte beachten Sie, dass jeder Termin einzeln zu buchen ist. Die Gebühr kann am Abend entrichtet werden.

C4599A
Venera Tirreno Schneider
Di., 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 10. Mrz. · vhs,1-13
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

C4599B
Emilia Bossio
Di., 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 14. Apr. · vhs,1-13
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

C4599C
Carmelo Campisi
Di., 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 12. Mai. · vhs,1-13
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

C4599D
Emilia Bossio
Di., 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 9. Jun. · vhs,1-13
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

C4599E
Venera Tirreno Schneider
Di., 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 14. Jul. 3 vhs,1-13
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

SPANISCH

A1

Am Ende der Stufe A1 können Sie Folgendes:

Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben – einfache Standardformulare ausfüllen, z. B. im Hotel

Spanisch für Anfänger/-innen – Español intensivo

Möchten Sie Spanisch schnell, effektiv und mit Spaß lernen? Dieser Kurs bietet zweimal in der Woche, die Gelegenheit, die Grundkenntnisse dieser Sprache mit Erfolg zu lernen.
Lehrbuch: Con gusto A1 Lehr- und Arbeitsbuch; ISBN: 978-3125149809
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4600
Dr. Ernesto Vendries Bray
Mi, Fr, 15:15 – 17:30 Uhr
04.02. bis 20.03., 14 Termine · vhs,2-09
Gebühr: 154,00 EUR (erm. 122,50 EUR)

Spanisch für Anfänger/-innen

Wochenseminar

Bildungsurlaub Hessen

Dieser Wochenkurs mit 40 Unterrichtseinheiten ist besonders für diejenigen geeignet, die einen schnellen und effizienten Einstieg in die spanische Sprache haben möchten. Neben Grundwortschatz und Grammatik zu Arbeit, Beruf und Alltag werden landeskundliche Themen zum aktuellen Arbeitsmarkt und zur Migration und Integration behandelt.
Lern-und Übungsmaterialien werden zur Verfügung gestellt.
Als Bildungsurlaub beantragt. Bitte fordern Sie das Programm an.

C4600BU
Vicente Such-Garcia
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Termine: 20.04., 21.04., 22.04., 23.04., 27.04.
vhs,2-02
Gebühr: 149,00 EUR (erm. 119,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 23.03.

Spanisch für den Urlaub (ab Lektion 1)

Haben Sie vor, in Spanien oder Lateinamerika Urlaub zu machen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier erhalten Sie einen Einblick in die Landessprache und lernen, sich in den klassischen Urlaubssituationen zu verständigen.
Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub;
ISBN: 978-3-12-514265-7
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4601
Maria Nieves Gonzalez de Wolf
Di, 19:45 – 21:15 Uhr
03.03. bis 19.05., 10 Termine · vhs,2-07
Gebühr: 101,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Spanisch am Vormittag

Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4601A
Martha Lozano
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
02.02. bis 20.07., 21 Termine · vhs,1-16
Gebühr: 128,50 EUR (erm. 97,00 EUR)

Spanisch für Anfänger/-innen am Abend (ab Lektion 1)

Lehrbuch: Con gusto A1 Lehr- und Arbeitsbuch; ISBN: 978-3125149809
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

Dr. Ernesto Vendries-Bray, Dozent für Spanisch

C4601B
Maria Nieves Gonzalez de Wolf
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
19.02. bis 25.06., 15 Termine · vhs,1-16
Gebühr: 109,50 EUR (erm. 87,00 EUR)

Spanisch für Anfänger/-innen mit geringen Vork. (ab ca. Lektion 4)

Lehrbuch: Con gusto A1 Lehr- und Arbeitsbuch; ISBN: 978-3125149809
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4602
Dr. Ernesto Vendries Bray
Di, 18:00 – 20:15 Uhr
03.02. bis 16.06., 15 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 137,50 EUR (erm. 104,00 EUR)

Spanisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ab ca. Lektion 3)

Fortzsetzung des Kurses B4602B.
Lehrbuch: Con gusto A1 Lehr- und Arbeitsbuch; ISBN: 978-3125149809
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4603
Petra Fuentes – Benzing
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
03.02. bis 28.04., 10 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 73,00 EUR (erm. 58,00 EUR)

Spanisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ab ca. Lektion 4)

Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Con gusto A1 Lehr- und Arbeitsbuch; ISBN: 978-3125149809
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4604
Maria Nieves Gonzalez de Wolf
Do, 16:30 – 18:00 Uhr
19.02. bis 25.06., 15 Termine · vhs,1-16
Gebühr: 151,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Spanisch für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Fortsetzung des Kurses B4604.
Lehrbuch: Con gusto A1 Lehr- und Arbeitsbuch; ISBN: 978-3125149809
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4605
Dr. Ernesto Vendries Bray
Mo, 18:00 – 20:15 Uhr
02.02. bis 08.06., 15 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 137,50 EUR (erm. 104,00 EUR)

Spanisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (ab ca. Lektion 11)

Fortsetzung des Kurses B4605.
Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Con gusto A1 Lehr- und Arbeitsbuch; ISBN: 978-3125149809
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4606
Maria Nieves Gonzalez de Wolf
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
03.03. bis 02.06., 12 Termine · vhs,2-08
Gebühr: 121,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Espanol Criminal

Mit spannenden Texten den Wortschatz erweitern und das Leseverstehen trainieren. Viel freies Sprechen über die Texte.
Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Adios Enemigo; ISBN: 978-3817494354
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4608
Petra Fuentes – Benzing
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
05.02. bis 23.04., 10 Termine · vhs,2-08
Gebühr: 101,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Spanisch – LAST MINUTE – für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ab ca. Lektion 10)

Lehrbuch: Con gusto A1 Lehr- und Arbeitsbuch; ISBN: 978-3125149809
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4609
Dr. Ernesto Vendries Bray
Fr, 18:00 – 20:15 Uhr
06.02. bis 26.06., 15 Termine · vhs,E1-09
Gebühr: 164,50 EUR (erm. 131,00 EUR)

Spanisch am Vormittag

Lehrbuch: Con gusto A2 Lehr- und Arbeitsbuch; ISBN: 978-3-12-514990-8
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4610
Martha Lozano
Mo, 09:00 – 10:30 Uhr
02.02. bis 20.07., 21 Termine · vhs,1-16
Gebühr: 154,00 EUR (erm. 122,50 EUR)

Spanisch für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ab ca. Lektion 8)

Spanisch lernen in einer Kleingruppe macht Spaß und bringt schnelle Erfolge. Wir freuen uns über neue Teilnehmer/-innen, die Freude am Spanisch lernen haben.
Ab 4 Personen.
Lehrbuch: Con gusto A1 Lehr- und Arbeitsbuch; ISBN: 978-3125149809
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4611
Dr. Ernesto Vendries Bray
Do, 16:30 – 18:45 Uhr
05.02. bis 07.05., 12 Termine · vhs,2-08
Gebühr: 272,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)

A2

Am Ende der Stufe A2 können Sie Folgendes:
Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen – kurze einfache Texte verstehen, z. B. Anzeigen, Speisekarten
Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Spanisch am Abend – Vamos!

Lehrbuch: Con gusto A2 Lehr- und Arbeitsbuch; ISBN: 978-3-12-514990-8
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4612
Martha Lozano
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
02.02. bis 20.07., 21 Termine · vhs,2-09
Gebühr: 128,50 EUR (erm. 97,00 EUR)

Spanisch am Montag (ab ca. Lektion 4)

Lehrbuch: Con gusto A2 Lehr- und Arbeitsbuch; ISBN: 978-3-12-514990-8
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4619
Martha Lozano
Mo, 19:35 – 21:05 Uhr
02.02. bis 20.07., 21 Termine · vhs,2-09
Gebühr: 128,50 EUR (erm. 97,00 EUR)

Spanisch am Donnerstag (ab ca. Lektion 10)

Ab 4 Personen.
Lehrbuch: Con gusto A2 Lehr- und Arbeitsbuch; ISBN: 978-3-12-514990-8
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4622
Vicente Such-Garcia
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
05.02. bis 23.04., 10 Termine · vhs,2-10
Gebühr: 151,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

B1

Am Ende der Stufe B1 können Sie Folgendes:
Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben – persönliche Briefe schreiben

Spanisch für den Beruf Auffrischung B1

Wochenseminar

Bildungsurlaub Hessen

Dieser Wochenkurs mit 40 Unterrichtseinheiten ist besonders für diejenigen geeignet, die schnell und effizient ihre spanische Sprachkenntnissen auffrischen und praxisbezogen in einem berufsbezogenen Kontext erweitern möchten.

Maria del Pilar Cebada Garcia, Dozentin für Spanisch

Vorausgesetzt werden spanische Sprachkenntnisse bis etwa zur zweiten Hälfte der Lernstufe B1 gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Eine vorherige Einstufung (Onlinetest und telefonische o. persönliche Beratung) wird empfohlen.
Neben Wortschatz und Grammatik zu Arbeit, Beruf und Alltag werden landeskundliche Themen zum aktuellen Arbeitsmarkt und zur Migration und Integration behandelt. Lern-und Übungsmaterialien werden zur Verfügung gestellt. Teile der Diskussion werden auch in deutscher Sprache sein.
Als Bildungsurlaub beantragt. Bitte fordern Sie das Programm an.

C4630BU
Dr. Ernesto Vendries Bray
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Termine: 22.06., 23.06., 24.06., 25.06., 26.06.
vhs,2-02
Gebühr: 149,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 25.05.

Spanisch für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die wichtigsten Aspekte des Lehrbuches wiederholt. Die Unterhaltungs- und Kommunikationsfähigkeit wird hier auf Spanisch gefördert und die Grammatik vertieft.
Lehrbuch: Caminos Neu 3 Lehr- und Arbeitsbuch; ISBN: 978-3-12-514958-8
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4633
Dr. Ernesto Vendries Bray
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
04.02. bis 27.05., 15 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 91,50 EUR (erm. 69,00 EUR)

Spanisch am Freitagvormittag! (ab ca. Lektion 7)

Lehrbuch: Caminos neu Band 3 Lehr- und Arbeitsbuch;
ISBN: 978-3-12-514958-8
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4635
Maria Cristina Dehmer
Fr, 10:45 – 12:15 Uhr
06.02. bis 29.05., 12 Termine · vhs,1-13
Gebühr: 88,00 EUR (erm. 70,00 EUR)

Buenas tardes – Spanisch für Fortgeschrittene

Ab 6 Personen.
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben!

C4636
Vicente Such-Garcia
Mi, 18:30 – 20:30 Uhr
04.02. bis 27.05., 15 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 151,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)

B2

Am Ende der Stufe B2 können Sie Folgendes:
Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen – Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben – detaillierte Texte schreiben, z. B. Aufsätze oder Berichte

Spanisch – Hablemos Español – Conversación

Ab 6 Personen.
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4650
Dr. Ernesto Vendries Bray
Do, 19:10 – 20:40 Uhr
05.02. bis 28.05., 14 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 142,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

BESONDERE ANGEBOTE

Workshop Spanisch: Die Verwendung „El Subjuntivo"

Taller con explicaciones y ejercicios para entender y utilizar el subjentivo en español.
Einfache Erklärungen und Übungen mal anders!
Ab 6 Personen.
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4690
Dr. Ernesto Vendries Bray
Sa, 11:00 – 15:45 Uhr
Termine: 07.03., 14.03. · vhs,2-07
Gebühr: 50,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 25.02.

Arabische Einflüsse auf die spanische Sprache: Semantik, Literatur und Geschichte Vortrag in Spanisch und Deutsch

Nach dem Latein, das Arabisch ist der zweite wichtige Einfluss auf die spanische Sprache. Der Kontakt zwischen Arabisch und den romanischen Sprachen in der Iberischen Halbinsel war weder kurz noch oberflächlich. Seit der arabischen Eroberung im 8. Jahrhundert bis die Vertreibung der Moriscos aus Spanien im 17. Jahrhundert wurden zahlreiche Lehnwörter und Ausdrücke aus Arabisch ausgeliehen: in der Landwirtschaft, Bauwesen, Wissenschaften oder Verwaltung kann man arabische Lehnwörter finden. Nicht nur der Wortschatz, sondern auch Gedichte wie die Jarchas oder die Aljamiado-Literatur beweisen diesen Einfluss, über den man in diesem Vortrag auf Deutsch und Spanisch mehr erfahren kann.

Después del latín, el árabe es la segunda influencia más importante presente en la lengua española. El contacto entre el árabe y las lenguas romances en la península ibérica no fue breve ni superficial. Desde la conquista árabe en el siglo VIII hasta la expulsión de los moriscos en el siglo XVII muchos préstamos fueron tomados de la lengua árabe: en la agricultura, la construcción, las ciencias o la administración se encuentran palabras prestadas del árabe. Pero no sólo el vocabulario, sino también poemas como las jarchas iberorromances o la literatura aljamiada prueban esta influencia, sobre la que podremos conocer algo más en esta charla.

Keine Anmeldung notwendig, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn.

C4690V0
Victor Moral
Sa., 14:00 – 15:30 Uhr
Termin: 7. Mrz. · vhs,1-16
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Urlaub in Andalusien – „Vacaciones en Andalucia"

Sie informieren sich gerne im Vorfeld über Urlaubstipps und Themen für Ihre nächsten Reise nach Andalusien? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Hier erfahren Sie mehr über die besten Ausflüge und Routen, Land und Leute und über das landestypische Essen. Wir freuen uns über interessierte Teilnehmer/-innen. Vorausgesetzt werden spanische Sprachkenntnisse bis etwa zur zweiten Hälfte der Lernstufe B1 gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).
Ab 4 Personen.
Das Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

C4691
Maria del Pilar Cebada Garcia
Fr., 18:30 – 20:45 Uhr · Termin: 24. Apr.
vhs,1-13
Gebühr: 23,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 14.04.

El muralismo mexicano – Der mexikanische Muralismo (Vortrag in Spanisch und Deutsch)

De la palabra muro, Mauer en alemán, se deriva el nombre de la corriente artística „Muralismo“, que surgió en México a comienzos del siglo XX. En esta charla se presentan las obras de los principales representantes de este movimiento, Diego Rivera, José Clemente Orozco y David Alfaro Siqueiros, entre otros. Estos artistas de diferentes maneras y con diversas técnicas lucharon con sus murales por una mayor justicia social. Sucesos históricos de las culturas precolombinas, la revolución mexicana y también situaciones políticas fueron aspectos que a menudo se pintaron en estas obras monumentales.

Vom spanischen Wort Muro, Mauer auf Deutsch, wird die Bezeichnung der Kunstform „Muralismo“ abgeleitet, die in Mexico am Anfang des 20. Jahrhundert entstand. In diesem Vortrag werden die Werke der Hauptvertreter dieser Bewegung, Diego Rivera, José Clemente Orozco und David Alfaro Siqueiro, gezeigt. Die Künstler kämpften in ganz unterschiedlicher Weise und diversen Techniken mit ihren Wandgemälden für mehr soziale Gerechtigkeit. Geschichtliche Ereignisse der präkolumbianischen Kulturen, die mexikanische Revolution sowie soziale, wie politische Verhältnisse, waren die Aspekte, die oft in den monumentalen Bildern gemalt wurden.

Keine Anmeldung notwendig, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn.

C4695V0
Dr. Ernesto Vendries Bray
Di., 19:00 – 21:00 Uhr
Termin: 28. Apr. · vhs,1-01
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

La arquitectura del ladrillo en Lationamérica – Backsteinarchitektur in Lateinamerika (Vortrag in Spanisch und Deutsch)

El ladrillo como expresión de la arquitectura latinoamericana y respuesta a la globalización es el tema de discusión en esta charla. Las obras de los arquitectos Rogelio Salmona y Eladio Dieste entre otros, nos muestran el desarrollo de la arquitectura moderna en la región y la búsqueda de una identidad

Der Backstein als Ausdruck der lateinamerikanischen Architektur und Antwort zur Globalisierung wird das Thema der Diskussion in diesem Vortrag sein. Die Bauwerke von Rogelio Salmona und Eladio Dieste neben vielen anderen Architekten der Region, zeigen die Entwicklung der modernen Architektur in diesen Ländern und die Suche nach einer Identität.

Keine Anmeldung notwendig, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn.

C4696V0
Dr. Ernesto Vendries Bray
Di., 19:00 – 21:00 Uhr
Termin: 2. Jun. · vhs,1-01
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Stadtführung in spanischer Sprache – Offenbach und die Sprache entdecken

UN PASEO POR OFFENBACH
Usted descubrirá Offenbach en español. No escuchará una interminable conferencia sino participará activamente en este descubrimiento.
Für alle Lernstufen geeignet!

C4697FÜ
Vicente Such-Garcia
Sa., 14:00 – 15:30 Uhr
Termin: 13. Jun.
Treffpunkt: vhs-Gebäude, Berliner Str. 77/
Anmeldung notwendig
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 03.06.

Spanischer Impuls-Stammtisch

Der Spanische Impuls-Stammtisch bietet einmal im Monat eine Gelegenheit, sich auf Spanisch zu unterhalten. Ein/-e Muttersprachler/-in wird Ihnen am Anfang einen Impuls geben und dann wird über alle möglichen Themen gesprochen. Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse an der spanischen Sprache haben, ebenso an alle bereits Spanisch sprechenden Teilnehmer/-innen, die Kontakte zu Spanisch Lernenden knüpfen wollen. Bitte beachten Sie, dass jeder Termin einzeln zu buchen ist. Die Gebühr kann am Abend entrichtet werden.

C4699A
Maria del Pilar Cebada Garcia
Di., 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 17. Mrz. · vhs,1-13
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

C4699B
Vicente Such-Garcia
Di., 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 21. Apr. · vhs,1-13
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

C4699C
Luis Miehe
Di., 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 19. Mai. · vhs,1-13
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

C4699D
Victor Moral
Di., 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 16. Jun. · vhs,1-13
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

C4699E
Maria del Pilar Cebada Garcia
Di., 18:00 – 19:30 Uhr
Termin: 21. Jul. · vhs,1-13
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

ARABISCH

A1

Arabisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs wird die Amtssprache Arabisch gelernt.
Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Salam! Lehrbuch mit CD; ISBN: 978-3-12-528830-0 und Zusatzmaterialien
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4700
Mohammed Ben Hallou
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
04.02. bis 27.05., 15 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 151,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Arabisch für Anfänger/-innen mit ger. Vorkenntnissen

In diesem Kurs wird die Amtssprache Arabisch gelernt.
Lehrbuch: Salam! Lehrbuch mit CD; ISBN: 978-3-12-528830-0 und Zusatzmaterialien
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4701
Mohammed Ben Hallou
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
02.02. bis 08.06., 15 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 109,50 EUR (erm. 87,00 EUR)

Arabisch – Marokkanische Umgangssprache

Dieser Kurs fokussiert auf die mündliche Kommunikation. Nicht die Amtssprache Arabisch, sondern

Mohammed Ben Hallou, Dozent für Arabisch

die marokkanische Umgangssprache wird hier gelernt.
Ab 6 Personen.
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben!

C4702
Mohammed Ben Hallou
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
04.02. bis 27.05., 15 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 151,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)

FINNISCH

A1

Puhutaan suomea – Finnisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ab ca. Lektion 5)

In diesem Kurs werden elementare Grundkenntnisse der Finnischen Sprache und die Kultur vermittelt. Mit Hilfe von handlungs- und teilnehmerorientierten Lehr- und Lerntechniken, werden kommunikative Fähigkeiten aufgebaut, um in Alltagssituationen spontan und korrekt in der Sprache reagieren zu können. Die Kursteilnehmer-/innen werden vertraute, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, verwenden und schreiben können.
Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme 1 – Finnisch für Deutschsprachige; ISBN: 978-3-944312-12-5
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4730
Paula Nikoloudis
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
26.02. bis 07.05., 8 Termine · vhs,1-13
Gebühr: 81,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 16.02.

DÄNISCH

A1

Dänisch für Anfänger/-innen

„Hej, hvad hedder du? Hvordan går det med dig?" (Wie heißt du? Wie geht es dir?) Mit „du" und „dig" (dir/dich) sprechen die Dänen auch die fremdesten Personen an. Das Dänische ist dem Deutschen sehr ähnlich, doch ist die Aussprache etwas sehr Eigenes, während das Dänische selbst einfach zu erlernen ist. Der Kurs richtet sich an all jene, die keine Vorkenntnisse der dänischen Sprache besitzen und sie erlernen wollen.
Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Dansk for dig Kursbuch; ISBN: 978-3125289307 und Dansk for dig Arbeitsbuch; ISBN: 978-3125289314
Die Lehrbücher bitte selbst kaufen!

C4740
Andreas Lutter
Do, 18:00 – 21:30 Uhr
Termine: 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 16.04., 23.04. · Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 121,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 23.02.

GRIECHISCH

A1

Griechisch für Anfänger/-innen mit ger. Vorkenntnissen (ab ca. Lekt. 2)

Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Pame! Lehrbuch; ISBN: 978-3-19-005404-6
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4761
Hrissi Goutzikidou
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
24.02. bis 12.05., 10 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 151,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Griechisch für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ab ca. Lektion 8)

Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Pame! Lehrbuch; ISBN: 978-3-19-005404-6
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4763
Hrissi Goutzikidou
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
26.02. bis 21.05., 10 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 101,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Hrissi Goutzikidou, Dozentin für Griechisch

A2

Griechisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (ab ca. Lektion 9)

Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Pame! 2; ISBN: 978-3-19-025462-0
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4765
Hrissi Goutzikidou
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
23.02. bis 11.05., 10 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 101,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)

HINDI

A1

Einführung in Hindi

Indien gewinnt zunehmend an Bedeutung als Wirtschaftsmacht und Bollywood feiert einen riesigen Erfolg in Deutschland. So wächst das Interesse an diesem schillernden Land und seiner Sprache. Hindi ist eine indische Sprache, die in ganz Indien und fast auf dem gesamten Subkontinent gesprochen wird. Hindi und Urdu sind im Prinzip im Wortlaut eine Sprache mit dem Unterschied, dass Hindi in Devnagri Skript (links nach rechts) geschrieben wird und Urdu mit arabischen Schriftzeichen (rechts nach links). Die Teilnehmer/-innen lernen die ersten grundlegenden Sprachfähigkeiten und die Hindi Schrift in Devnagri Skript. Der Kurs richtet sich an Interessenten/-innen, die eine Reise nach Indien planen, Geschäftskontakte zu Indien haben sowie alle, die sich für die indische Kultur interessieren. Durch realistische Alltagssituationen werden Sie schnell ein Gefühl für Hindi erhalten.
Ab 4 Personen.
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4780
Vinod Varma
Sa, 14:00 – 15:30 Uhr
Termine: 13.06., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07., 18.07. · vhs,2-08
Gebühr: 91,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 03.06.

JAPANISCH

A1

Japanisch am Samstag für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (ab ca. Lektion 9)

Fortsetzung des Kurses B4812.
Ab 6 Personen.
Lehrbücher: Minna no Nihongo 1; ISBN: 4-88319-102-8(4) und Minna no Nihongo (Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen); ISBN: 4-88319-239-3(7)
Die Lehrbücher bitte selbst kaufen!

C4812
Dr. Christine Kühn
Sa, 10:00 – 12:15 Uhr
21.02. bis 20.06., 10 Termine · vhs,2-10
Gebühr: 151,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)

KROATISCH/SERBISCH/BOSNISCH

A1

Kroatisch/Serbisch/Bosnisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Die Gründe, weshalb Sie Kroatisch/Bosnisch/Serbisch lernen möchten, sind vielfältig. Vom ersten Kurstag an wird Ihnen durch verschiedene Rollenspiele, Dialoge, Präsentationen und Lektüren eine einfache Unterhaltung auf Kroatisch/Bosnisch/Serbisch ermöglicht. Darüber hinaus werden Sie einen kurzen Überblick über die Struktur und Grammatik des Kroatischen (Bosnischen/Serbischen) gewinnen sowie mit den Besonderheiten der kroatischen Schrift und der Aussprache vertraut gemacht. Auf Wunsch kann auch die kyrillische Schrift geübt werden.
Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Ucimo Hrvatski 1 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch; ISBN: 978-9530400351
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4820
Edina Covic-Vucic
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
12.02. bis 30.04., 10 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 101,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Kroatisch/Serbisch/Bosnisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses B4821. Andere Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen sind auch gerne willkommen. Die bereits vorhandenen Sprachkenntnisse können aufgefrischt und verfestigt werden. Neue Strukturen und anspruchsvolle Kommunikationsfälle werden ebenfalls gelernt. Lese- und Schreibfertigkeit, Hörverständnis, Grammatik und Wortschatz werden weiterhin geübt.
Ab 4 Personen.
Lehrbuch: Ucimo Hrvatski 1 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch; ISBN: 978-9530400351
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4822
Edina Covic-Vucic
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
11.02. bis 29.04., 10 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 101,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

POLNISCH

A1

Polnisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Razem – Polnisch für Anfänger/-innen; ISBN: 978-3-12-528840-9
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4890
Justyna Thomann-Przygoda
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
04.02. bis 27.05., 15 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 151,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Polnisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ab ca. Lektion 4)

Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Razem – Polnisch für Anfänger/-innen; ISBN: 978-3-12-528840-9
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4891
Justyna Thomann-Przygoda
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
09.02. bis 15.06., 15 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 151,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Justyna Thomann-Przygoda, Dozentin für Polnisch

Polnisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (ab ca. Lektion 7)

Fortsetzung des Kurses B4894.
Lehrbuch: Razem – Polnisch für Anfänger/-innen; ISBN: 978-3-12-528840-9
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4894
Justyna Thomann-Przygoda
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
09.02. bis 15.06., 15 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 109,50 EUR (erm. 87,00 EUR)

PORTUGIESISCH

A1

Portugiesisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse (ab Lektion 1)

Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Oi, Brasil!, Kursbuch; ISBN: 978-3-19-035420-7 und Arbeitsbuch; ISBN: 978-3-19-005420-6
Die Lehrbücher bitte selbst kaufen!

C4900
Alice Stärk
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
24.02. bis 12.05., 10 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 101,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Portugiesisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Fortsetzung des Kurses B4901.
Ab 6 Personen.

Lehrbuch: Oi, Brasil!, Kursbuch; ISBN: 978-3-19-035420-7 und Arbeitsbuch; ISBN: 978-3-19-005420-6
Die Lehrbücher bitte selbst kaufen!

C4901
Alice Stärk
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
19.02. bis 07.05., 10 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 101,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

RUSSISCH

A1

Russisch für Anfänger/-innen

Ab 6 Personen.
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4920
Tatsiana Winter
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
02.02. bis 27.04., 10 Termine · vhs,1-16
Gebühr: 101,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Russisch für Anfänger/-innen mit ger. Vorkenntnissen (ab ca. Lekt. 4)

Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Otlitschno! A1; ISBN: 978-3190044771
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4921
Tatsiana Winter
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
04.02. bis 29.04., 10 Termine · vhs,1-16
Gebühr: 101,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

A2

Russisch (ab ca. Lektion 18)

Fortsetzung des Kurses B4923..
Ab 4 Personen.
Lehrbuch: Moct 1; ISBN: 3-12-527565-2
Das Lehrbuch bitte selbst kaufen!

C4923
Maria Distel
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
02.02. bis 27.04., 10 Termine · vhs,1-16
Gebühr: 151,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

SCHWEDISCH

A1

Schwedisch für Anfänger/-innen

Hejsan! Es heißt, die schwedische Sprache sei leicht zu erlernen und habe einen einfachen Aufbau. Im Vergleich zu anderen europäischen Sprachen ist die Grammatik des Schwedischen wesentlich weniger komplex, doch die Ausdrucksmöglichkeiten, die die Sprache des bevölkerungsreichsten skandinavischen Landes bietet, stehen denen anderer Sprachen in Nichts nach. Insbesondere die Aussprache des Schwedischen wird als ästhetisch und melodisch wahrgenommen, unterscheidet sie sich doch wesentlich von der anderer europäischer Sprachen. Im Anfängerkurs Schwedisch sollen die Grundlagen der schwedischen Sprache – mit besonderem Augenmerk auf die Aussprache und Konversation – behandelt und erlernt werden.
Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Välkomna! neu Kursbuch; ISBN: 978-3125279513 und Välkomna! neu Arbeitsbuch; ISBN: 978-3125279520
Die Lehrbücher bitte selbst kaufen!

C4930
Andreas Lutter
Mi, 18:00 – 21:30 Uhr
Termine: 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 15.04., 22.04. · Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 121,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 22.02.

BESONDERE ANGEBOTE

Faszination Krimi: Skandinavische Kriminalromane in Deutschland und im Norden am Beispiel Schwedens

Kriminalliteratur aus Skandinavien ist seit mehreren Jahrzehnten überaus populär in Deutschland: Die Wallander-Romane Henning Mankells, Håkan Nessers Erzählungen über Kommisser Van Veeterens Ermittlungen oder Stieg Larssons Millennium-Trilogie hielten sich über Jahre hinweg in deutschen Beststellerlisten. Der scheinbare Grund für diesen Erfolg skandinavischer Krimis in Deutschland sind die unverbrauchten und exotisch wirkenden Szenarien von spannenden Polizeiermittlungen in schwedischer Einöde, skandinavischer Dunkelheit und Abgeschiedenheit, gepaart mit den unüblichen Ermittlungsmethoden fiktiver schwedischer, norwegischer oder gar isländischer Polizisten und Detektive.
Am Beispiel Schwedens erfolgt eine Übersicht über skandinavische Kriminalliteratur im Allgemeinen und über die gegenwärtige schwedische Kriminalliteratur im Speziellen. Dabei sollen Motive der Kriminalliteratur Schwedens herausgearbeitet werden und die deutsche Faszination für eben diese Literatur hinterfragt und untersucht werden. Eine kurze Übersicht über die literarische Landschaft Deutschlands soll zeigen, dass wesentliche Impulse, die von der skandinavischen Krimiliteratur ausgehen, von deutschen Krimi-Autoren teilweise vernachlässigt werden. Von Interesse wird ebenso sein, die Faszination Deutschlands für Schweden – schwedische Landschaften und die „Art der Schweden" – zu betrachten, die eine nicht unwichtige Rolle für den Erfolg schwedischer Kriminalliteratur in Deutschland spielt.

C4939V0
Andreas Lutter
Sa., 14:30 – 16:00 Uhr
Termin: 20. Jun. · vhs,1-13
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

TÜRKISCH

A1

Türkisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse (ab Lektion 1)

Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Kolay gelsin Kursbuch; ISBN: 978-3-12-528860-7 und Kolay gelsin Arbeitsbuch; ISBN: 978-3-12-528861-4
Die Lehrbücher bitte selbst kaufen!

C4940
Besime Akyol
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
02.02. bis 27.04., 10 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 101,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Türkisch für den Urlaub – für Anfänger/-innen

Haben Sie vor, bald wieder in der Türkei Urlaub zu machen? Möchten Sie sich dort in den typischen Situationen (Bar, Restaurant, beim Einkaufen...) mit

einfachen Sätzen verständigen können? In diesem Kurs lernen Sie viele nützliche und praxisorientierte Redewendungen kennen und gleichzeitig erhalten Sie noch viele interessante Tipps über Land und Leute.
Ab 6 Personen.
Die Lehrmaterialien erhalten Sie im Kurs.

C4941
Nurhak Tas
Fr, 18:00 – 19:30 Uhr
06.02. bis 24.04., 9 Termine · vhs,2-08
Gebühr: 91,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 27.01.

Türkisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ab ca. Lektion 4)

Lehrbuch: Kolay gelsin Kursbuch; ISBN: 978-3-12-528860-7 und Kolay gelsin Arbeitsbuch; ISBN: 978-3-12-528861-4
Die Lehrbücher bitte selbst kaufen!

C4942
Besime Akyol
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
04.02. bis 22.04., 10 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 73,00 EUR (erm. 58,00 EUR)

Türkisch für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ab ca. Lekt. 5)

Fortsetzung des Kurses B4942.
Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Kolay gelsin Kursbuch; ISBN: 978-3-12-528860-7 und Kolay gelsin Arbeitsbuch; ISBN: 978-3-12-528861-4
Die Lehrbücher bitte selbst kaufen!

C4943
Besime Akyol
Fr, 18:30 – 20:00 Uhr
06.02. bis 08.05., 10 Termine · vhs,2-07
Gebühr: 101,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Türkisch für Fortgeschrittene (ab ca. Lektion 9)

Ab 6 Personen.
Lehrbuch: Kolay gelsin Kursbuch; ISBN: 978-3-12-528860-7 und Kolay gelsin Arbeitsbuch; ISBN: 978-3-12-528861-4
Die Lehrbücher bitte selbst kaufen!

C4944
Nurhak Tas
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
04.02. bis 22.04., 10 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 101,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

UNGARISCH

A2

Ungarisch für Fortgeschrittene (ab ca. Lektion 16)

Ab 6 Personen.
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4965
Melinda Hammer
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
04.02. bis 22.04., 10 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 101,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

MONGOLISCH

A1

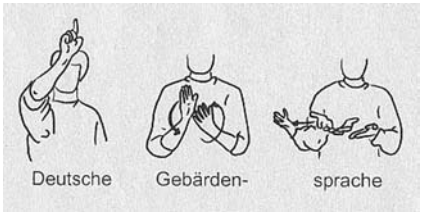
Mongolisch für Anfänger/-innen – Schnupperwochenende

Ab 4 Personen.
Die Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

C4980
Bolormaa Maam-Wallner
Sa, So, 10:00 – 14:30 Uhr
Termine: 09.05., 10.05. · vhs,2-09
Gebühr: 76,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 29.04.

laLionne
Kosmetik-Institut
Gesunde, und strahlende Haut - ein Leben lang.
Ihr gutes Aussehen in besten Händen:
• Klassische & apparative Kosmetik
• Hautdiagnose
• Professionelle Fußbehandlung
Frankfurter Straße 35
63065 Offenbach
Tel. 069 85093931
Dienstag - Samstag
Termine nach Vereinbarung
www.lalionne.de

GEBÄRDENSPRACHE



Als Gebärdensprache bezeichnet man eine eigenständige, visuell wahrnehmbare natürliche Sprache, die insbesondere von gehörlosen und hörgeschädigten Menschen zur Kommunikation genutzt wird.
Die Gebärdensprache besteht aus kombinierten Zeichen (Gebärden), die vor allem mit den Händen, in Verbindung mit Mimik und Mundbils (lautlos gesprochene Wörter oder Silben) und zudem in Kontext mit der Körperhaltung gebildet werden.

DGS 2 – Gebärdensprache für Fortgeschrittene

Kursinhalt: Satzmimik, Sprachinstrument der Gebärdensprache, Modalverben, Lokalitäten, Objektinkorporierente Gebärdenzeichen, Spezialgebärden sowie Fachgebärden im Bereich Leben/Wohnen, Termin vereinbaren, Arbeit/Beruf, Tiere und Länder.
Der letzte Kurstermin (4 UStd.) wird an einem anderen Ort durchgeführt. Genaue Informationen und das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

C4991
Achim Kreutz
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
18.02. bis 13.05., 11 Termine
Lukasgemeinde (Gemeindehaus)
Gersprenzweg 37
Gebühr: 73,50 EUR (erm. 55,50 EUR)

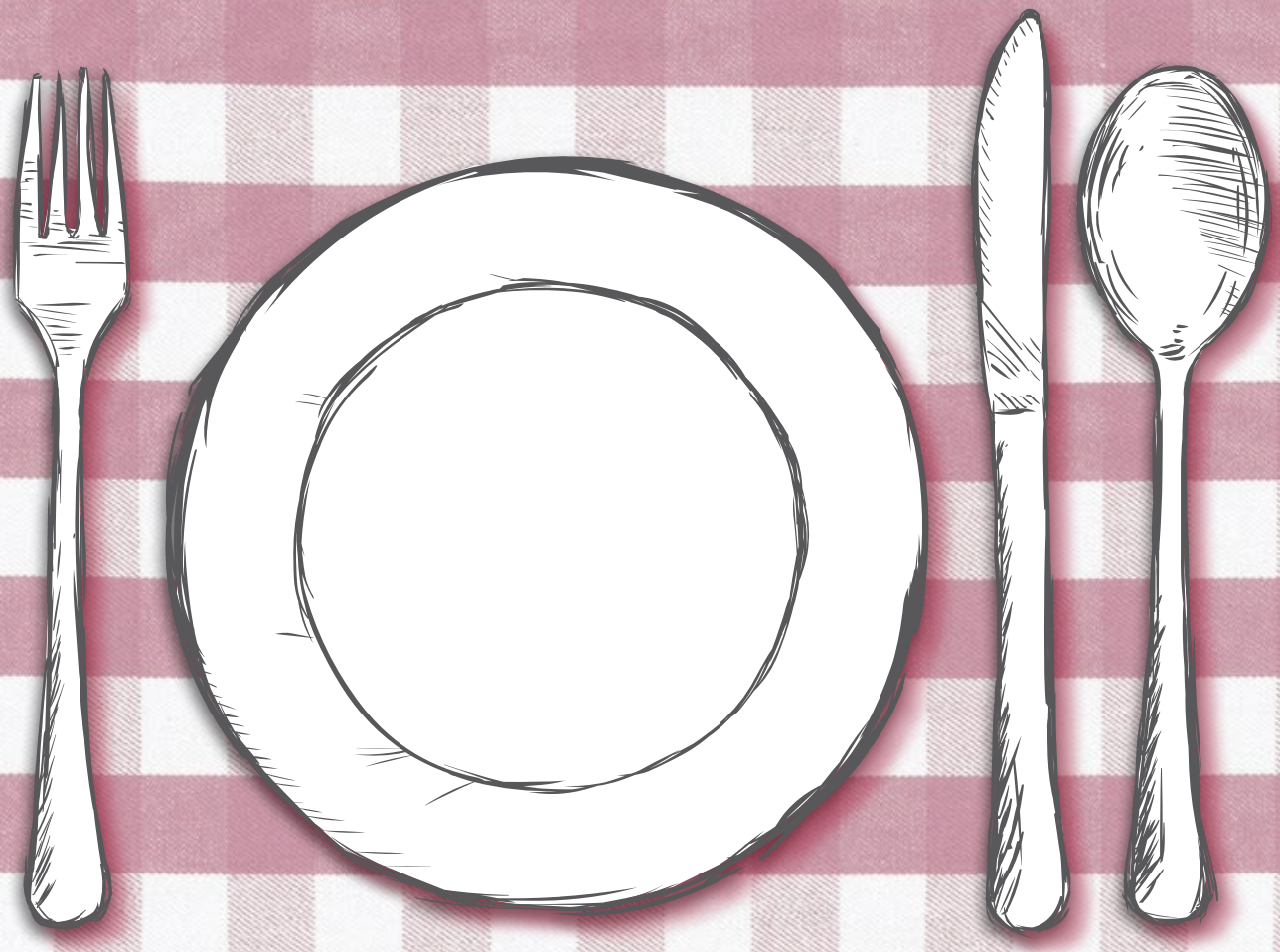
DGS Konversationskurs

Kursinhalte: Dialog- und Grammatikübungen, Geschichten erzählen, Bildbeschreibungen usw.
Der letzte Kurstermin (4 UStd.) findet an einem anderen Ort statt. Genaue Informationen und das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

C4994A
Achim Kreutz
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
04.03. bis 06.05., 8 Termine
Lukasgemeinde (Gemeindehaus)
Gersprenzweg 37
Gebühr: 55,00 EUR (erm. 41,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 22.02.

C4994B
Achim Kreutz
Do, 19:15 – 20:45 Uhr
05.03. bis 07.05., 8 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 55,00 EUR (erm. 41,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 23.02.

Traditionelle italienische Küche



Forchetta Piatto Coltello Cucchiaio

TRATTODINO
Cucina Casalinga

Montag bis Freitag von 12.00 bis 14.30 Uhr und Montag bis Samstag von 18.00 bis 23.00 Uhr

www.trattodino.de Ludwigstr. 155 ~ 63067 Offenbach-Nordend **069-85098907**

Programmbereich Gesundheit

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Zur eigenverantwortlichen Stärkung der Gesundheit ist das Wissen um Gesundheit und deren Erhalt unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

Mit den Angeboten der vhs Offenbach können Sie Ihre Gesundheitskompetenz stärken. Bei uns finden Sie den passenden Weg, um Stress abzubauen, den eigenen Körper positiv wahrzunehmen, Kraft zu tanken, beweglich und fit zu bleiben sowie sich genussvoll und ausgewogen zu ernähren. Unsere Gesundheitskurse verknüpfen Sachinformationen und das Lernen mit allen Sinnen. Lernen Sie von und mit anderen Menschen und fördern Sie nachhaltig Ihre Gesundheit.

Gesund leben – den Kurs bestimmen Sie!

INHALT

Entspannung und Stressbewältigung 86
Körpererfahrung und Massage 91
Gymnastik und Fitness 92
Bodyforming 94
Haltungsgymnastik und Rückenstärkung 94
Sport und Spiel 96
Aktuelles aus den Selbsthilfegruppen 99
Erkrankungen und Heilmethoden 101
Körper und Stil 102
Essen und Trinken 103

ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Autogenes Training – Grundstufe

Dieser Kurs bietet Ihnen den stufenweisen Einstieg in das Autogene Training. In der Grundstufe dient das Autogene Training vor allem dem Stressabbau, dem Wohlbefinden und Ihrer eigenen Entspannung.
Sie erleben eigenständig, wie Sie mit dem Autogenen Training schnell und wirkungsvoll entspannen sowie einen Zustand körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit erreichen können.
6-10 Personen.

C5111
Franziska Meng
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
04.02. bis 25.03., 8 Termine · vhs,3-01
Gebühr: 80,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 26.01.

Autogenes Training – Aufbau I

In der Aufbaustufe des Autogenen Trainings können nach einer kurzen Wiederholung der Grundübungen spezielle Problematiken, wie Verspannungen im Schulter-Nackenbereich, Magenbeschwerden o.a. direkt beeinflusst werden. Sie erlernen, sich weiterhin gezielt zu entspannen und können so Krankheitsgeschehen heilsam beeinflussen.
6-10 Personen

C5114
Franziska Meng
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
06.05. bis 24.06., 8 Termine · vhs,3-01
Gebühr: 80,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 27.04.

Blitz-Entspannung nach Benson M. D.

Die von dem Kardiologen und Harvard-Professor Herbert Benson entwickelte Entspannungsmethode „Relaxation Response" hilft bei regelmäßiger Anwendung emotionalen Stress zu reduzieren. „Benson-Meditation" – ein anderer Name für die Übung – ist somit ein geeignetes Präventionsmittel gegen stressbedingte Erkrankungen, wie beispielsweise Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Burnout.
Schon der Übungsanfänger kann den wohltuenden Entspannungseffekt mit wenig Zeitaufwand hervorrufen. Weitere Vorteile: die Übung lässt sich schnell erlernen, leicht in den Alltag integrieren und sogar mit körperlichen Aktivitäten kombinieren. Besondere Kleidung, Isomatte oder Decke sind für die Übungen nicht erforderlich.

C5126
Manfred Karl Böhm
Sa., 10:00 – 13:00 Uhr
Termin: 21. Mrz. · vhs,1-01
Gebühr: 14,50 EUR (erm. 11,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 11.03.

Leben im inneren Gleichgewicht

Bei dem Versuch, mit der beschleunigten Taktung in unserer gegenwärtigen Welt Schritt zu halten, verlieren wir nur allzu leicht den Kontakt zu uns selbst. Umso wichtiger sind gerade heute „Die Entdeckung der Langsamkeit" und der Entschluss, seine Aufgaben wieder bewusst „immer Schritt für Schritt" anzugehen. Auf der Grundlage eines robusten Selbstmanagementsystems, einer Klarheit über seine eigenen Werte und Ziele und einer konsequenten Entrümpelung aller Lebensbereiche, geht es darum, wieder zu sich selbst zu finden und sich auf das wirklich Wesentliche zu zentrieren. Ein einfaches und dennoch sehr mächtiges Werkzeug ist dabei das Konzept der „Achtsamkeit" nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn. Wer mit diesem regelmäßig arbeitet und darüber hinaus auch weitere wichtige Aspekte der Life-Work-Balance berücksichtigt, dem wird es letztendlich gelingen, wieder innere Ruhe und Klarheit in seinem Leben zu etablieren und seine Ziele effektiver und letztendlich sogar schneller zu realisieren. Schwerpunkte:

- Ein Selbstmanagementsystem als solide Grundlage
- Die Simplifikation sämtlicher Lebensbereiche
- Umgang mit Telefon, E-Mail und „Energievampiren"
- Die Veränderung blockierender Meta-Programme
- Das Konzept der „Achtsamkeit" nach Dr. Kabat-Zinn
- Ernährung / Schlaf / Sport / „Seelen-Snacks"

C5129
Dennis Teschner
Sa, So, 09:30 – 17:00 Uhr
Termine: 21.02., 22.02. · vhs,2-02
Gebühr: 80,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Stress weg – durch richtiges Atmen

Sensitive Atemschulung für alle Tage

Die Atemarbeit ist angezeigt bei vielfältigen psychosomatischen und funktionellen Störungen innerer Organe und des Bewegungsapparates (z.B. Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatische Krankheiten, Erschöpfungszustände, Stress, Schlafstörungen, Nervosität, Depressionen, Ängste).
Kurz: Das Wichtigste im Leben ist atmen! Alles andere ist Nebensache. Ein freier Atem mobilisiert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Er macht blockierte Energien nutzbar durch das Lösen von Verspannungen und ein positives Körpergefühl stellt sich ein. Innere Ruhe und mehr Freude im Alltag sind die Folgen. In keiner sonstigen Organfunktion sind mentale, psychische und körperliche Prozesse so eng miteinander verbunden wie im bewusst erfahrenen Atem.
Ziel: Sie lernen durch eigenständiges Üben Ihre persönliche Atem-, d.h. Lebensweise zu verbessern. Eingesetzt werden Bewegungen, Dehnungen, Druckpunkte und Stimme, mit denen der ursprüngliche Atemrhythmus wieder erlebt werden kann.
6 – 8 Personen

C5336
Wilhelm Porzelt
Fr, 18:30 – 21:30 Uhr, Sa, 10:00 – 17:45 Uhr
Termine: 27.02., 28.02. · vhs,1-13
Gebühr: 60,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Entspannungstraining

In diesem Kurs lernen Sie ein progressiv aufgebautes Programm kennen, welches Ihnen hilft, körperliche und seelische Ausgeglichenheit zu erlangen. Mit verschiedenen Übungen, wie Atemmeditationen, Musik- und Muskelentspannungen sowie leichten Bewegungsübungen lernen Sie leicht, eigenen Stress abzubauen und eine tiefe Ruhe und Gelassenheit zu erlangen.

C5131A
Franziska Meng
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
04.02. bis 25.03., 8 Termine · vhs,3-01
Gebühr: 58,00 EUR (erm. 46,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 26.01.

C5131B
Franziska Meng
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
06.05. bis 24.06., 8 Termine · vhs,3-01
Gebühr: 58,00 EUR (erm. 46,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 27.04.

Tag der Meditation

Für alle, die gerne mehr als nur eine Art von Meditation kennen lernen wollen, ist dieser Kurs ein wunderbarer Einstieg. Genauso, wie es verschiedene Menschen gibt, gibt es auch verschiedene Meditationsformen. Um herauszufinden, welche Meditationsform die richtige für Sie ist, werden die verschiedenen ausgewählten Meditationsmethoden ausgiebig erklärt und danach gemeinsam praktiziert. Es werden Übungen sein für den Kopf, Bauch und natürlich fürs Herz. Inhalte sind: geführte Fantasiereisen, Mantra-Meditation, stille HARA-Meditation und Bewegungsmeditationen. So können Sie Abstand vom Alltag finden, die innere Stille und den Kontakt mit sich selbst entdecken.

Bitte in bequemer Kleidung kommen. Decke und Schreibzeug ist empfohlen.

C5121
Malama Küchenberg
Sa., 10:00 – 16:45 Uhr
Termin: 26. Apr. · vhs,3-01
Gebühr: 40,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 16.04.

Meditatives Trommelreisen zum Kennenlernen

Schamanismus ist eine sehr alte Methode, das Bewusstsein für Heilzwecke und Problemlösung einzusetzen. Fast jeder Mensch kann schamanisch „reisen". Es ist ein ähnlicher Zustand wie vor dem Einschlafen oder bei der Meditation, wenn wir ganz entspannt sind. An diesem Abend erfahren Sie nicht nur etwas über die kulturellen Hintergründe, sondern können herausfinden, welches „Instrument" Ihnen liegt. Vor allem werden wir reisen. Jede Schamanische Reise hat ein Ziel, wir werden an diesen Abend 2-3 Reisen machen, um sicher den Weg in die untere Welt zu gehen, um den Kraftplatz zu finden und auch das Krafttier kennenzulernen. Bitte in bequemer Kleidung kommen. Decke und Schreibsachen mitbringen.

C5120
Malama Küchenberg
Fr., 17:00 – 20:45 Uhr
Termin: 3. Jul. · vhs,3-02
Gebühr: 25,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 23.06.

Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson)

Die Progressive Muskelentspannung ist weithin bekannt als eine der heilsamsten und wirkungsvollsten Methoden, um negativen Stress abzubauen, Entspannung zu finden und damit den täglichen Belastungen besser gewappnet zu sein. Beruhend auf der Erkenntnis, dass durch wechselseitige An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen eine tiefe körperliche und damit auch geistig-seelische Entspannung mühelos erreicht werden kann, ist die Progressive Muskelentspannung eine ideale Methode, um effektiv und schnell zu entspannen. Unter fachlicher Leitung ist die Progressive Muskelentspannung leicht erlernbar und kann bereits nach der ersten Übung überall selbständig durchgeführt werden.

C5150
Renate Rapp-Knittel
Fr, 17:00 – 18:30 Uhr
06.02. bis 20.03., 7 Termine · vhs,3-02
Gebühr: 50,50 EUR (erm. 40,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 27.01.

Kompaktkurs: Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson)

An diesem Seminartag wird in das Grundverfahren der Progressiven Muskelentspannung eingeführt. Dabei werden die am häufigsten praktizierten 7-er Schritte der Progressiven Muskelentspannung intensiv eingeübt. Selbständiges Nacharbeiten und Üben ist dann für die folgenden Wochen für zu Hause empfehlenswert.
6 – 10 Personen

C5152
Renate Rapp-Knittel
So., 10:00 – 17:00 Uhr
Termin: 8. Mrz. · vhs,3-02
Gebühr: 40,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 26.02.

(Hatha-) Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Eine Vielfalt von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen führen zu mehr Körperbewusstsein. Die Muskeln und Sehnen werden gekräftigt, die Wirbelsäule und das Knochensystem gewinnen an Beweglichkeit und die Funktion der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt. Die Yogapraxis hat das Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu erreichen und das Wohlbefinden zu steigern.

Yoga für Anfänger/-innen

Eine Yogastunde besteht aus einfachen Körperübungen (Asanas). Durch diese werden Verspannungen gelöst. Kraft, Ausdauer und Flexibilität entwickeln sich. Die eintretende Entspannung ist die Grundlage für Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag.

C5200A
Daniela Victoria Momtazi
Mo, 17:15 – 18:45 Uhr
02.03. bis 29.06., 15 Termine · vhs,3-02
Gebühr: 90,00 EUR (erm. 67,50 EUR)

C5200B
Daniela Victoria Momtazi
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
02.03. bis 29.06., 15 Termine · vhs,3-02
Gebühr: 90,00 EUR (erm. 67,50 EUR)

Yoga für Anfänger/-innen und leicht Geübte

In diesem Kurs erlernen Sie in systematischer Weise wichtige Körperübungen des Hatha Yoga. Dabei werden auch Atem- und Entspannungstechniken vermittelt, so dass Körper und Geist gestärkt und vitalisiert werden. Die Übungen lassen sich auch gut in den Alltag integrieren.

C5200C
Madlen Dildey
Mo, 18:15 – 19:45 Uhr
02.03. bis 08.06., 12 Termine · vhs,3-01
Gebühr: 86,50 EUR (erm. 68,50 EUR)

Yoga für Anfänger/-innen (mit leichten Vorkenntnissen)

Schwerpunkt des Yogaunterrichtes bilden die wichtigsten Grundstellungen (Asanas) des Hatha-Yoga, Körperübungen des gesamten Bewegungsapparates, die ohne willentlichen Zwang mit Hingabe und Freude ausgeführt werden. Es geht um Achtsamkeit und Bewusstheit im gegenwärtigen Augenblick, nicht um Perfektion und Leistung. Die bewusste gedankliche Auseinandersetzung mit den Asanas führt zu einer feineren Wahrnehmung und daraus resultierend zu einem empfindsamen Erleben innerhalb der Übungen, die sich in einer feinen Ästhetik ausformen.
Entspannungsübungen schaffen die Voraussetzung zu innerem Erleben.
Bewusstseins- und Seelenübungen wenden die Aufmerksamkeit auf ein konkretes Objekt oder Thema hin und fördern die Konzentrationsfähigkeit.

C5200D
Brigitte El Turk
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
24.02. bis 21.07., 20 Termine · Uhlandschule
Gebühr: 120,00 EUR (erm. 90,00 EUR)

C5200E
Brigitte El Turk
Do, 17:30 – 19:00 Uhr
26.02. bis 23.07., 18 Termine · Uhlandschule
Gebühr: 108,00 EUR (erm. 81,00 EUR)

Yoga für Anfänger/-innen

Yoga ist ein Weg zur inneren Entspannung. Diese Entspannung wird mit Hilfe der Asanas (Körperstellungen) und der Pranayamas (Atemübungen) erreicht. Dabei vertiefen wir unser Körperbewusstsein, lernen unseren Körper kennen, erforschen und erweitern seine Möglichkeiten. Unser Körper bekommt mehr Kraft und Ausdauer, unser Geist beruhigt sich und die inneren Verspannungen können

Ludmila Krasowitzki, Yogalehrerin:

gelöst werden. Dieser Kurs ist für Anfänger/innen in jedem Alter und Gesundheitszustand gedacht, aber auch Teilnehmer/innen mit Yogaerfahrung sind herzlich willkommen.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Yogamatte und evtl. Sitzkissen mitbringen.

C5200F
Ludmila Krasowitzki
Mo, 17:45 – 19:15 Uhr
02.03. bis 29.06., 15 Termine
Waldschule Tempelsee, Betreuungsraum
Gebühr: 90,00 EUR (erm. 67,50 EUR)

Yoga am Vormittag

Yoga ist ein Übungsweg für alle Menschen mit ihren unterschiedlichen Möglichkeiten und persönlichen Bedürfnissen. Das Ziel ist, durch Yoga zu mehr Gesundheit, Ruhe und Klarheit im Geist zu finden und zu mehr Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber. Yoga ist ein Übungssystem, das im Wesentlichen aus Körperhaltungen (Asana), Atemübungen (Pranayama) und Übungen zur Konzentration, Kontemplation und Meditation besteht. Diese Yoga-Kurse sind für alle geeignet, die Yoga schon kennen oder kennen lernen wollen.

C5201A
Hildegard Erbar
Mo, 09:00 – 10:30 Uhr
16.02. bis 22.06., 16 Termine · vhs,2-11
Gebühr: 96,00 EUR (erm. 72,00 EUR)

C5201B
Hildegard Erbar
Mo, 10:45 – 12:15 Uhr
16.02. bis 22.06., 16 Termine · vhs,2-11
Gebühr: 96,00 EUR (erm. 72,00 EUR)

C5201C
Daniela Victoria Momtazi
Mi, 08:45 – 10:15 Uhr
04.03. bis 24.06., 15 Termine · vhs,2-11
Gebühr: 90,00 EUR (erm. 67,50 EUR)

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen: Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung und Suchtmittelkonsum kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse geförder werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählt Kurs bezuschusst wird. Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

Hatha Yoga für Körper, Geist und Seele: Glücklich und entspannt mit Yoga! (Alle Niveaus)

Mit Yoga zu mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Entspannung!
Yoga ist der Weg des Gleichgewichts in allen Bereichen des Lebens. Yoga richtet sich an alle, die körperlich fit und gesund bleiben oder werden möchten, und von Belastungen oder Stress abschalten möchten. Yoga ist ein ausgewogenes, intensives Training für Körper und Geist mit tief wirkenden Bewegungen, vitalisierender Atmung und entspannender Konzentration. Yoga beeinflusst positiv alle Körperfunktionen. Yoga stabilisiert Gesundheit und trainiert und regeneriert den Körper und den Geist auf allen Ebenen. Die Yogastunden ermöglichen ein Innehalten und Abschalten vom Alltag, sowie ein intensives Wahrnehmen von Leichtigkeit, Gleichgewicht und Wohlbefinden in Körper und Geist. Es gibt keine Beweglichkeits- oder Leistungsanforderungen!

C5206
S. Deckers
Mi, 18:00 – 19:45 Uhr
11.02. bis 03.06., 15 Termine · vhs,2-11
Gebühr: 105,00 EUR (erm. 79,00 EUR)

Yoga für Körper, Geist und Atem (Alle Niveaus)

„Jeder Mensch kann im Yoga erfolgreich sein, Junge ebenso wie Alte, Gesunde ebenso wie Gebrechliche und Kranke". (Hatha Yoga Pradipika Kap1 Vers 64)
Yoga ist ein umfassendes Übungssystem, das Körper, Geist und Atem gleichermaßen anspricht. Auf natürliche Weise können Nervosität, Stress und Muskelverspannungen abgebaut werden. Ausgeglichenheit und innere Ruhe stellen sich ein!
In jeder Yogastunde werden:
- Entspannungstechniken,
- Atemübungen (Pranayamas),
- Körperübungen (Asanas) u.a. zur Stärkung und Entspannung des Rückens geübt,
- Übungen zur Konzentration und einfachen Meditation.

In diesem Kurs wird besonders auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer/-innen eingegangen.

C5218
Aleksej Neise
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
05.02. bis 11.06., 15 Termine · vhs,3-02
Gebühr: 90,00 EUR (erm. 67,50 EUR)

C5219
Aleksej Neise
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
05.02. bis 11.06., 15 Termine · vhs,3-02
Gebühr: 90,00 EUR (erm. 67,50 EUR)

Yoga für Rumpf und Wirbelsäule (in Bürgel)

Erkrankungen der Wirbelsäule sind mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden.
Hier gilt es, durch gezielte Übungen Spannkraft zu entwickeln, den Rücken zu stärken und die Haltung zu verbessern. Neben dem harmonischen Wechselspiel von dynamischer Bewegung, Anspannung und Entspannung wird das Bewusstsein in die Übung mit einbezogen und bewirkt ein differenzierteres Körperempfinden, eine gründlichere Durchgestaltung innerhalb der Wirbelsäule und des Rumpfbereiches. So wird das Körperbewusstsein sensibilisiert und Stabilität und Flexibilität im Inneren wie im Äußeren gefördert.

C5212
Brigitte El Turk
Di, 19:15 – 20:45 Uhr
24.02. bis 21.07., 20 Termine · Uhlandschule
Gebühr: 120,00 EUR (erm. 90,00 EUR)

Yoga für den Rücken

In diesem Kurs soll, neben der Einführung in die Grundprinzipien des Yoga, vor allem auf die speziellen Bedürfnisse der Teilnehmer/-innen mit Rückenbeschwerden eingegangen werden. Er ist jedoch ebenso für all diejenigen geeignet, die ein ausgewogenes Übungsprogramm zur Stabilisierung und Flexibilisierung der Wirbelsäule praktizieren möchten. Auf sanfte und schonende Weise, wird der ganze Wirbelsäulenbereich vitalisiert, indem einerseits die zu wenig beanspruchte Muskulatur gekräftigt und andererseits die überbeanspruchten Muskelpartien gedehnt und entspannt werden. Dieser Kurs ist keine Anleitung zur Selbstbehandlung von Erkrankungen, sondern eine Vorbeugungsmaßnahme gegen Rückenschmerzen und Fehlhaltungen psychosomatischer Natur.
Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen

C5215
Katharina Funk
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
24.02. bis 16.06., 15 Termine · vhs,2-11
Gebühr: 90,00 EUR (erm. 67,50 EUR)

C5216
Katharina Funk
Di, 19:45 – 21:15 Uhr
24.02. bis 16.06., 15 Termine · vhs,2-11
Gebühr: 90,00 EUR (erm. 67,50 EUR)

C5217
Hildegard Erbar
Do, 15:30 – 16:45 Uhr
19.02. bis 02.07., 16 Termine · vhs,2-11
Gebühr: 80,50 EUR (erm. 60,50 EUR)

Yoga auf dem Hocker

In einer Gesellschaft mit zunehmend hoher Lebenserwartung wird es immer wichtiger, sich im Alter für die Anforderungen des Alltags gesund und aktiv zu halten. Deshalb hilft gerade in dieser Lebensphase Yoga durch Körperübungen zur Stär-

kung der Muskulatur und der Gelenke. Atemübungen, Entspannung und Konzentration führen zu einer positiven Lebenseinstellung. Auch auf einem Hocker sitzend können die Yogaübungen wirksam ausgeführt werden.

C5220
Hildegard Erbar
Do, 14:00 – 15:00 Uhr
19.02. bis 28.05., 12 Termine · vhs,2-11
Gebühr: 48,00 EUR (erm. 36,00 EUR)

Yoga gegen Zähneknirschen

Dieser Workshop ist an alle Menschen gerichtet die – vor allem nachts – mit den Zähnen knirschen oder Zähne pressen. Die Teilnehmenden werden Techniken zur Entspannung des Kiefers kennen lernen, Übungen zur Aktivierung der Gesichts- und Kiefermuskulatur, ein Sensibilisierungstraining zur An- und Entspannung und ein mentales Training für die Nacht. Außerdem werden einige Soforthilfen für den Alltag vermittelt.

C5226
Ranjana Regine Müller-Kohlbrenner
Sa., 10:00 – 14:15 Uhr
Termin: 31. Jan. · vhs,2-11
Gebühr: 15,00 EUR (erm. 11,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 21.01.

Kum Nye – Tibetisches Heilyoga

Kum Nye hat seine Wurzeln in dem tibetischen Yoga System der feinstofflichen Energien (tsalung). Es umfasst vielfältige Übungsmethoden: Atem- und Meditationsübungen, sehr langsam und achtsam ausgeführte Bewegungen, Selbstmassagen mit Druckpunkten, Rezitation heilender Laute (Mantras).
In ihrer Gesamtheit regen die Übungen systematisch alle Meridiane, Energiekanäle und -zentren an, lösen sanft Blockaden und harmonisieren den feinstofflichen Energiefluss. Das fördert eine tiefe innere Ruhe bei gleichzeitiger wacher Bewusstheit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bequeme Kleidung, eine Decke oder ein Handtuch sind mitzubringen.

C5228
Daniela Victoria Momtazi
Sa., 13:30 – 18:00 Uhr
Termin: 25. Apr. · vhs,2-11
Gebühr: 22,00 EUR (erm. 17,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 15.04.

Chakra Yoga

Chakren sind wichtige Bewusstseinszentren im Körper. Sie wirken nicht nur auf den physischen Körper selbst – das Hormonsystem, die Organe und die Zellen – sie wirken sich auch auf unsere Gefühle und Gedanken aus. Die 7 Hauptchakren sind Energiezentren, die sich entlang der feinstofflichen Wirbelsäule vom unteren Ende, dem Wurzelchakra angefangen bis zum Kronenchakra über dem Scheitel, aufreihen. In diesem Yoga-Kurs lernen Sie einen sanften Hatha Yoga kennen, der mit Asanas für die 7 Hauptchakren, unterstützenden Atemübungen und mit Chakra-Meditation auf tiefere Ebenen wirkt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bequeme Kleidung, eine Decke, ein Handtuch und ein kleiner Snack sind mitzubringen.

C5229
Daniela Victoria Momtazi
Sa., 13:30 – 18:00 Uhr
Termin: 30. Mai. · vhs,2-11
Gebühr: 22,00 EUR (erm. 17,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 20.05.

Lachyoga – Lachtherapie: wer lacht lebt gesünder

In diesem Seminar wird gezeigt, welch unschätzbare Heilkraft im Lachen liegt und wie einfach es im Grunde ist, diese Heilkraft zu nutzen. „Lachen kann körperliche und seelische Krankheiten heilen" behaupten die „heiteren Yogis", die die Lachmeditation üben. Es gibt auch eine moderne Lachtherapie: im theoretischen Teil des Seminars befassen wir uns mit der Physiologie und Psychologie des Lachens, mit seinem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Wir analysieren den Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Antistressmittel.
Wir werden jedoch nicht nur „graue Theorie" betreiben, sondern auch lernen, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hineinzunehmen, eine „Lachpause" bei der Arbeit zu gestalten, Lachübungen und Spiele zu improvisieren, Probleme mit Humor zu lösen.
Bitte bequeme Kleidung und Gesichtsmuskeln in Lachposition mitbringen!
6-10 Teilnehmende

C5752
Florentina Ionescu
Sa., 14:00 – 18:00 Uhr
Termin: 13. Jun. · vhs,2-09
Gebühr: 27,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 03.06.

Einführung in Yoga-Nidra – Schlaf des Yogis

Yoga-Nidra ist ein Zustand der Tiefentspannung bei klarem Bewusstsein, in dem körperliche, geistige und seelische Verhärtungen losgelöst werden können. Im Kurs wird die gemeinsame Arbeit von Körper und Atem angestrebt, um die Teilnehmer/innen auf eine tiefe Entspannungsphase vorzubereiten. Die Asanas (Körperstellungen) werden langsam und behutsam ausgeführt, die Pranayama (Atem-Übungen) werden die Yogastunde begleiten, um unser vegetatives Nervensystem von der Hektik des Alltags zu befreien und auf die Ruhephase vorzubereiten. In der Endphase werden Teilnehmer/innen in Tiefentspannung im Liegen (Savasana) geführt, in dem ein Zustand der vollkommenen Ruhe erlebt werden kann.
Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene aller Altersstufen und jedem Gesundheitszustand geeignet.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Yogamatte und evtl. Sitzkissen mitbringen.

C5230
Ludmila Krasowitzki
Mo, 19:45 – 21:15 Uhr
02.03. bis 29.06., 15 Termine
Waldschule Tempelsee, Betreuungsraum
Gebühr: 90,00 EUR (erm. 67,50 EUR)

Kundalini Yoga – Yoga des Bewusstseins nach Yogi Bhajan

Das Besondere an diesem traditionellen Yoga-System sind seine dynamischen und vitalisierenden Übungsfolgen, bei denen die Atmung und Konzentration auf das Spüren der eigenen Energie im Mittelpunkt stehen. Als energetischer Ausgleich zu den Übungen gibt es Phasen der Entspannung und vielfältige Meditationen. Es geht darum, den jeweils individuellen Weg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Selbstentfaltung zu finden.
Kundalini Yoga stärkt das Nervensystem und sorgt somit für ein entspanntes Körpergefühl, einen klaren, ruhigen Geist und eine ausgeglichene, stabile Stimmung. Eine Erfahrung dessen kann sich unmittelbar nach einer Yogastunde entfalten. Das Ziel des Kundalini Yoga ist, die Lebensenergie (Kundalini) in allen Energiezentren im Körper (Chakren) frei fließen zu lassen. So führt die Praxis nicht in die einsame Zurückgezogenheit einer Eremitage, sondern mitten hinein ins Leben. Das hilft, den Alltag mit Gelassenheit und Flexibilität zu meistern.
Für Personen mit einem akuten Bandscheibenschaden oder für Epileptiker/-innen ist dieser Kurs nicht geeignet.
Bitte eine Decke und Wasser zum Trinken mitbringen – bequeme weiße oder helle Kleidung erwünscht

C5231
Christine Torres
Fr, 18:15 – 19:30 Uhr
06.02. bis 17.07., 19 Termine · vhs,2-11
Gebühr: 95,50 EUR (erm. 71,50 EUR)

C5232
Ulla Haake
Do, 18:00 – 19:15 Uhr
05.02. bis 07.05., 12 Termine · vhs,3-01
Gebühr: 72,50 EUR (erm. 57,50 EUR)

C5232Z
Ulla Haake
Do, 18:00 – 19:15 Uhr
28.05. bis 23.07., 8 Termine · vhs,3-01
Gebühr: 48,00 EUR (erm. 38,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 18.05.

Yoga für Kinder (7-11 Jahre) Lichtkobolde

Yoga-Übungen werden heute zunehmend von Kinderärzten und Kinderpsychologen empfohlen, denn sie verbessern das Körperbewusstsein, verhindern und korrigieren Haltungsschäden und verbessern die kindliche Körpermotorik. Sie wirken entspannend und verhindern Hyperaktivität,

verbessern die Konzentrationsfähigkeit und die Atmung.
Yoga für Kinder macht Spaß und vermittelt viel Freude. Kinderyoga ist sehr temperamentvoll, vielseitig, erlebnisreich und spannend, es bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.
Mit Kindern Yoga zu üben heißt, ihnen wirkungsvolle Werkzeuge für ein gesundes und glückliches Leben zu geben.
Sie lernen, ihre Emotionen besser wahrzunehmen und zu verstehen. Die Yogaübungen sind in eine spannende Geschichte eingeflochten, gefolgt von einer Phantasiereise zur Förderung der Entspannung und einer kurzen kindgerechten Meditation oder Mandalamalen zur Stärkung der Konzentration.
Bitte eine Decke und Wasser zum Trinken mitbringen – bequeme weiße oder helle Kleidung erwünscht

C5236JV
Christine Torres
Fr, 16:45 – 17:45 Uhr
06.02. bis 27.03., 8 Termine · vhs,2-11
Gebühr: 32,50 EUR (erm. 24,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 27.01.

C5237JV
Christine Torres
Fr, 16:45 – 17:45 Uhr
08.05. bis 10.07., 8 Termine · vhs,2-11
Gebühr: 32,50 EUR (erm. 24,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 28.04.

Tai Chi Chuan für Anfänger/-innen

Tai Chi Chuan ist eines der ältesten und das bekannteste aus China stammende heilgymnastische System. Es ist berühmt für seinen harmonisierenden Effekt auf Körper, Geist und Seele. Die entspannungsfördernden meditativen Bewegungsabläufe, kombiniert mit intensiver Atemkontrolle (Tai Chi Qi-Gong) steigern durch ständige Übung Körperbewusstsein, Konzentrationsfähigkeit und gesundheitliches Wohlbefinden.
In den Kursen wird die verbreitetste Form, der Yang-Stil mit 24 Folgen, vermittelt. Durch die Konzentrierung der wesentlichen Techniken lässt sich Tai Chi Chuan leicht erlernen.
Tai Chi ist für alle Altersstufen geeignet.

C5250
Marion Domabil
Mo, 17:30 – 19:00 Uhr
23.02. bis 29.06., 15 Termine · vhs,2-11
Gebühr: 90,00 EUR (erm. 67,50 EUR)

Tai Chi Chuan Aufbaukurs

C5251
Marion Domabil
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
23.02. bis 29.06., 15 Termine · vhs,2-11
Gebühr: 90,00 EUR (erm. 67,50 EUR)

Tai Chi Chuan Schnupperkurs

Tagesseminar zur Einführung in Tai Chi Chuan, basierend auf dem weltweit am meisten praktizierten „Yang"-Stil.
Tai Chi ist ein altes taoistisches Übungssystem. Ziel der Übungen ist, die Energie zum Fließen zu bringen und Körperhaltung, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Konzentration und meditative Atmung zu schulen.
Die Übungen sind als gesundheitliche Prävention für jedes Alter geeignet.
Ab 6 Teilnehmenden

C5254
Wahjudin Wangsadinata
So., 09:00 – 15:30 Uhr
Termin: 12. Apr. · vhs,2-11
Gebühr: 40,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Qigong – Fan Huan Gong- Rückkehr zur Quelle

Qigong ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Der Begriff Qigong setzt sich zusammen aus den chinesischen Worten Qi (Lebensenergie) und Gong (beharrliches Üben).
Dieser Kurs ist für Teilnehmer jeden Alters geeignet mit und ohne Vorkenntnisse und vermittelt acht wirkungsvolle Übungen, u.a. gegen Probleme des Stütz- und Bewegungsapparates sowie Ischias- und Kniebeschwerden.
Fanhuan Gong bedeutet Rückkehr zum Ursprung, zur Quelle, zur Jugend im Sinne von Umkehr der Alterung. Es zielt auf die Umkehr des natürlichen oder biologischen Lebensprozesses ab, welches üblicherweise mit der Veräußerlichung der Lebensenergie einhergeht. Lasst uns also wie ein weiser Mensch unsere Lebensenergie stärken und pflegen und den Geist läutern, um jung und vital zu bleiben.
Bitte bequeme Kleidung, Schuhe bzw. warme Socken mitbringen.

C5260
Nina Haas
Di, 17:30 – 18:45 Uhr
03.02. bis 21.04., 11 Termine · vhs,3-02
Gebühr: 66,00 EUR (erm. 52,50 EUR)

C5260Z
Nina Haas
Di, 17:30 – 18:45 Uhr
05.05. bis 21.07., 11 Termine · vhs,3-02
Gebühr: 66,00 EUR (erm. 52,50 EUR)

Ich beweg' mich: Qigong für Ruhe und Bewegung – Die Acht Brokate

Apotheken Umschau
Ich beweg' mich

Die „Acht Brokate" ist eine einfache und wirkungsvolle Form des Qigong und für Interessierte jeden Alters geeignet. Sie zeichnet sich durch einen klaren Aufbau und acht prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Seine sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Geübt wird überwiegend im Stehen.
Gut für alle, die einen Einstieg in das fernöstliche Verfahren Qigong suchen. Ideal auch für die tägliche Praxis.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe

C5261
Nina Haas
Fr, 09:45 – 11:00 Uhr
06.02. bis 24.04., 11 Termine · vhs,2-11
Gebühr: 66,00 EUR (erm. 52,50 EUR)

Wildgans-Qi Gong für ein gesundes Leben

Qi Gong fasst eine Vielzahl von Bewegungsformen zusammen, die in der chinesischen Medizin eingesetzt werden. Qi Gong „Typ Wildgans" ist ein besonderes Gesundheitszustandstraining. Die Bedingungen für einen guten Gesundheitszustand sind z. B. ein gutes Gedächtnis, geschmeidige Gelenke und körperliche Beweglichkeit, stabile psychische Stimmung und Körperbalance, harmonische innere Organfunktionen, starke Abwehrkraft, usw.! Um das Ziel zu erreichen, sollte man täglich für 10 Minuten – möglichst in der Natur -diesen Typ des Qi Gongs mit den sanften und fließenden Bewegungsabläufen trainieren. Wegen der erwiesenen Wirkung erhielt Wildgans-Qi Gong im Jahr 1995 in China eine staatliche Anerkennung. Das Seminar ist für Anfängern/-innen und auch Fortgeschrittene geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nina Haas, Dozentin für Qigong

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Decke, bequeme Kleidung und Schuhe.

C5265
Weihong Yang
Sa, 10:00 – 17:15 Uhr, So, 10:00 – 17:00 Uhr
Termine: 11.04., 12.04. · vhs,2-11
Gebühr: 75,50 EUR (erm. 59,50 EUR)

Gesund und leistungsstark im beruflichen Alltag mit Qigong.

Wochenseminar

Bildungsurlaub Hessen

Das Berufsleben stellt nicht selten große Anforderungen an uns. Flexibilität, Leistungsdruck und Stress gehören heute zum beruflichen Alltag. Darunter leidet jedoch oftmals die Gesundheit und zwar nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige und seelische Gesundheit.
Qigong, welches auch als Meditation in Bewegung bezeichnet wird, bietet dem Menschen eine Vielzahl an Techniken, um die körperliche, geistige und seelische Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Die Grundlage bildet hier u.a. das Verständnis von Yin und Yang, Spannung und Entspannung. An fünf Tagen lernen Sie als Teilnehmer/in Übungen kennen, die Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang bringen. Dazu gehören auch tiefer- gehende Kenntnisse darüber, wie die drei Komponenten zusammenwirken und einander beeinflussen.
Körperübungen, Atemgymnastik und die geistig-emotionale Haltung bilden die Schwerpunkte, sowie das Thema Ernährung. Durch Qigong bleiben Sie gesund und leistungsstark. Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber äußeren Einflüssen nimmt zu und die Klarheit über Ursache und Wirkung von Emotionen führt zu innerer Ausgeglichenheit. Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub beantragt. Bitte bequeme Kleidung, Decke und warme Socken mitbringen

C5268BU
Emanuel Leyer
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 09:30 – 17:00 Uhr
Termine: 27.07., 28.07., 29.07., 30.07., 31.07.
vhs,3-02
Gebühr: 200,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 27.06.

KÖRPERERFAHRUNG UND MASSAGE

Feldenkrais®

Kennen Sie durch Gehen, Stehen, Sitzen, Beugen, Strecken oder Drehen ausgelöstes Unbehagen oder sogar Schmerzen? Wir gebrauchen unseren Körper im Alltag meist so, wie wir es uns vor langer Zeit angewöhnt haben, auch wenn dies längst nicht mehr angemessen bzw. notwendig ist. Dies kann, durch unbewusste Überforderung einzelner

Emanuel Leyer, Dozent

Christa Mittwollen, staatlich anerkannte Physiotherapeutin, zertifizierter Feldenkraispractitioner (TAB)

Körperbereiche, zu Schmerzen führen. In der von Moshe Feldenkrais (1904-84) entwickelten Methode geht es nicht um ein vorgegebenes „Richtigmachen" der angeleiteten Bewegungsabläufe, sondern immer um die Frage, wie wir diese Bewegungen machen. Da es bei der Feldenkraismethode um die Suche nach den für den Einzelnen leichteren und somit angenehmeren Möglichkeiten geht, ist eines ihrer wichtigsten Elemente zu lernen, sich nicht unnötig anzustrengen. Das Mittel hierzu ist die Aufmerksamkeit für Atmung, Bodenkontakt, Ausrichtung im Schwerefeld, Bewegungsfluss und Bewegungsintegration.
Es besteht keine Alterseinschränkung für die Teilnehmer/-innen.

C5332
Christa Mittwollen
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
04.02. bis 01.07., 20 Termine · vhs,3-02
Gebühr: 120,00 EUR (erm. 90,00 EUR)

VORTRAG

Informationsabend zur Fastenwoche (23.03.-29.03.2015)

Ein Informationsabend für die Fastenwoche vom 23.03. – 29.03.2015 in Rehe/ Westerwald. (Veranstaltung C5335)

C5334V0
Karin Knörnschild
Mo., 19:00 – 20:30 Uhr
Termin: 16. Feb. · vhs,E2-02
Keine Gebühr

Die Fastenwoche – „Bewusst Fasten und Wohlfühlen"

Sie verbringen eine Fastenwoche ohne die Verpflichtungen des Alltages in einem Erholungsheim in Rehe / Westerwald. In einem angenehmen Ambiente finden Sie die nötige Ruhe, die Sie für die-

Aktionspartner Ihrer vhs
APOTHEKEN Umschau
Ich beweg' mich
Jetzt los laufen und „Ich beweg' mich"-Kurse bei Ihrer vhs buchen.

sen körperlichen und seelischen Reinigungsprozess benötigen.
Fasten ist nicht hungern. Wer hungert, fastet nicht. Fasten schult die Sinne und beinhaltet die Chance, zu neuen Wegen der Lebensführung und des Essverhaltens zu gelangen. Nach dem Fasten fühlen Sie sich gesünder und leistungsfähiger, voller Energie.
Sie fasten nach Dr. Buchinger, mit Obst-, Gemüsesäften und Mineralwasser. In der Gruppe wollen wir uns austauschen, gegenseitig unterstützen, meditieren und Körper, Geist und Seele stärken. Einführung und Begleitung des Fastens, Gespräche über Ernährung und Gesundheit, Meditation in der Stille, Yoga und Entspannungsübungen, meditative Tänze und Wanderungen runden die Woche ab. Fasten kann jede/r der gesund ist. Befragen Sie Ihren Arzt, sollten Sie nicht sicher sein. Wir beginnen am Montag ab 18.00 Uhr mit einem Einführungsabend und beenden das Fasten am Sonntag mit dem gemeinsamen Mittagessen.
Am Montag, den 16.02.15 bieten wir um 19.00 Uhr einen unverbindlichen Informationsabend im Raum E2-02 der vhs an, in dem Organisatorisches und genauer Ablauf besprochen werden. Auch können bei Bedarf an diesem Abend Fahrgemeinschaften gebildet werden.

C5335
Karin Knörnschild
Mo, 18:00 – 13:00 Uhr
23.03. bis 29.03., 7 Termine
Erholungsheim Rehe / Westerwald
Gebühr: 420,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 20.02.

Hautnah – Massage und Körperwahrnehmung zu zweit

In diesem Kurs werden sich Paare, Freunde und Freundinnen unter fachkundiger Anleitung vom Kopf bis zu den Füßen verwöhnen. Sie lernen Massage systematisch anzuwenden und erhalten praxisnahe Tipps und Anleitungen mit Erklärungen über körperliche und seelische Zusammenhänge.
Gebühr pro Person!
Bitte bequeme Kleidung, ein großes und ein kleines Handtuch, Laken, Strümpfe und ein kleines Kissen mitbringen.

C5350
Pascale Dauster
Sa., 09:15 – 16:45 Uhr
Termin: 7. Mrz. · vhs,1-01
Gebühr: 47,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 25.02.

C5351
Pascale Dauster
Mi, 19:30 – 21:45 Uhr
Termine: 18.03., 25.03. · vhs,1-01
Gebühr: 33,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 09.03.

Hautnah – Massage zu zweit (mit basischer Körperpflege)

In diesem Kurs werden sich Paare, Freunde und Freundinnen unter fachkundiger Anleitung vom Kopf bis zu den Füssen verwöhnen. Sie lernen die Anwendung des Honig-Salz-Rückenpeelings und die Öl-Salz-Körpermassage kennen – sehr entspannende und entschlackende Verfahren, die das Wohlbefinden fördern, das Gewebe straffen und eine zarte Haut machen.
Gebühr pro Person!
Bitte bequeme Kleidung, ein großes und ein kleines Handtuch, Laken, Strümpfe und ein kleines Kissen mitbringen.

C5352
Pascale Dauster
So., 09:15 – 16:45 Uhr
Termin: 31. Mai. · vhs,1-16
Gebühr: 47,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 21.05.

GYMNASTIK UND FITNESS

Fitnessgymnastik

Das richtige Programm für Ihre Fitness. Gezielt werden Schwerpunkte der Muskulatur wie z.B. Bauch, Beine und Rücken gekräftigt und gedehnt. Ebenso wird die Kondition (Herz-Kreislauf-Training) gesteigert. Handgeräte wie Bänder, Kleingewichte etc. werden gezielt eingesetzt. Dieses Training wird von motivierender Musik begleitet und ist sowohl für Geübte als auch für Ungeübte geeignet. Bitte feste Hallenschuhe und Handtuch mitbringen.

C5410
Astrid Krämer
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
02.02. bis 29.06., 18 Termine
Wilhelmschule, Turnhalle
Gebühr: 72,00 EUR (erm. 54,00 EUR)

Fit im Alter – Gymnastik für Seniorinnen

Wir sind so jung, wie wir uns fühlen. In diesem Kurs geht es vor allem darum, die Beweglichkeit und das Wohlbefinden zu fördern. Haltungsschulung, Kreislauftraining, Körperwahrnehmung und Entspannung sowie speziell an die jeweilige Leistungsfähigkeit angepasste Übungen werden Kursinhalte sein. Musik hilft uns, in Schwung zu kommen.

C5411
Ulrike Panhans
Di, 15:00 – 16:00 Uhr
03.02. bis 23.06., 18 Termine
Fröbelschule, Turnhalle
Gebühr: 72,00 EUR (erm. 54,00 EUR)

Fitnesskurs

Der Kurs richtet sich sowohl an Frauen als auch an Männer. Sein Ziel ist ein Ganzkörpertraining zur Verbesserung der allgemeinen Fitness. Die Kräftigung der Wirbelsäule und wichtiger Muskelgruppen wie Rücken, Bauch, Po, Arme und Beine erfolgt teilweise mit Handgeräten wie Theraband, Hanteln, Bälle etc. oder in Form eines Zirkeltrainings. Zudem werden konditionelle und koordinative Fähigkeiten durch Badminton und kleine Ballspiele geschult. Zur Stunde gehört selbstverständlich auch die Dehnung der beanspruchten Muskulatur. Musik dient als rhythmische Grundlage und Motivationshilfe.

C5412A
Dorothee Wirth
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
10.02. bis 09.06., 15 Termine
Eichendorffschule, Turnhalle
Gebühr: 60,00 EUR (erm. 45,00 EUR)

C5412B
Dorothee Wirth
Di, 20:00 – 21:00 Uhr
10.02. bis 09.06., 15 Termine
Eichendorffschule, Turnhalle
Gebühr: 60,00 EUR (erm. 45,00 EUR)

Stretching und Gymnastik

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen, die den Ausgleich zum alltäglichen Bewegungsmangel oder die Ergänzung zu anderen Sportarten suchen. Nach 10-minütigem Aufwärmen folgen Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Bauchmuskeltraining. Wir wollen die wesentlichen Körperpartien durchgehen. Die Übungen werden z. T. musikalisch begleitet.

C5413
Barbara Gruse
Do, 17:45 – 18:45 Uhr
05.02. bis 23.07., 21 Termine
Anne-Frank-Schule, Gymnastikhalle
Gebühr: 84,00 EUR (erm. 63,00 EUR)

Ich beweg mich: Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.
Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

C5414
Barbara Gruse
Do, 18:45 – 19:45 Uhr
05.02. bis 23.07., 21 Termine
Anne-Frank-Schule, Gymnastikhalle
Gebühr: 84,00 EUR (erm. 63,00 EUR)

Fitness-Workout für den ganzen Körper

Für Männer und Frauen mit den Zielen: Aufbau der Muskulatur, Formung, Straffung, Stabilisierung des Körpers, Fettabbau, Verbesserung der Ausdauer und Beweglichkeit. Die Intensität des Trainings kann je nach Leistungsfähigkeit flexibel und individuell gestaltet werden.
Inhalte des Workouts:
Warm up: Verschiedene Methoden des Aufwärmens als Trainingseinstieg.
Hauptteil: Abwechslungsreiches Stationentraining mit verschiedenen Übungen zur Steigerung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, zur Formung des Körpers und zum Fettabbau.
Cool down: Lockeres Auslaufen, lockere Bewegungsübungen, Stretchingprogramm zur Entspannung und Regeneration.
Wenn Sie auf abwechslungsreiche und effektive Weise Ihren körperlichen, gesundheitlichen und damit auch seelischen Zustand verbessern wollen, machen Sie doch einfach mit.

C5418
Ulrich Heil
Mi, 18:15 – 19:30 Uhr
04.02. bis 22.07., 23 Termine
Eichendorffschule, Turnhalle
Gebühr: 115,00 EUR (erm. 86,50 EUR)

KANTAERA® zum Kennenlernen

Ein Kursangebot in Kooperation mit der DJK Sparta Bürgel

Herz-Kreislauf-Fatburner-Training und Muskelaufbautraining, eine perfekte Mischung, nicht nur für Frauen.
KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet. Es ist ein Wohlfühl-Training und entwickelt schonend die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, die Muskelkraftausdauer und die Koordination. Dabei spricht es besonders die Menschen an, die Spaß an leicht umsetzbaren Bewegungen aus Karate, Taekwondo und Kickboxen haben. Nach dem Cardioteil folgt ein spezielles Workout mit der Langhantel, natürlich auch zu fetziger Musik.

C5420
Brigitte Fenn
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Termine: 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.
Ernst-Reuter-Schule, Turnhalle
Gebühr: 20,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 15.01.

After-Work-Fitness

Abgeschlagen, müde, gestresst von der Arbeit? Bringen Sie Abwechslung in ihren Alltag und machen Sie mit bei der After-Work-Fitness. Schaffen Sie einen Ausgleich zu Stress und Anspannung!
Bewegung am Anfang und ausgiebiges Entspannen zum Schluss bringt Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht und bringt Sie ausgeglichener in den nächsten Tag. Bei regelmäßiger Anwendung der erlernten Übungen im Alltag und Beruf werden Nacken und Schulterverspannungen schneller gelöst.

C5421
Kerstin Plag
Mi, 20:30 – 21:30 Uhr
04.02. bis 22.04., 12 Termine
Gymnastikstudio Plag, Frankfurter Str. 69
Gebühr: 63,00 EUR (erm. 51,00 EUR)

Box&Kick-Aerobic

Ein Kursangebot in Kooperation mit der DJK Sparta Bürgel

Beim Box-Aerobic werden einfache Aerobic-Schritte mit Schlag- und Kicktechniken aus dem Thai Bo kombiniert. Ein Herz-Kreislauftraining mit Fatburner-Effekt, das richtig Spaß macht und zum Stressabbau ideal geeignet ist. Natürlich zu fetziger Musik. Abgerundet wird die Stunde mit einem Workout und Stretching.

C5426
Brigitte Fenn
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
23.02. bis 04.05., 10 Termine
Uhlandschule, Turnhalle
Gebühr: 35,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Drums Alive® zum Kennenlernen

Ein Kursangebot in Kooperation mit der DJK Sparta Bürgel

Trommeln zu heißen Beats, ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit Spaßfaktor. Dieses einzigartige und extravagante Fitness-und Wellnessprogramm unterscheidet sich durch seine Andersartigkeit grundlegend von anderen Trainingsprogrammen. Die Choreographien sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern, Fett zu verbrennen, aber vor allen Dingen soll es Spaß machen. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und Trommelrhythmen, die Deine Füße zum Stampfen und Deinen Körper in Bewegung bringen.

C5429
Brigitte Fenn; Sabine Marold
Fr, 20:00 – 21:00 Uhr
Termine: 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03.
Ernst-Reuter-Schule, Turnhalle
Gebühr: 20,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 17.02.

ZUMBA® Gold

Zumba Gold ist ein Tanz-Fitnessprogramm, das speziell für aktive ältere Erwachsene und Zumba-Einsteiger konzipiert wurde. Die Intensität der Bewegungen und das Tempo sind entsprechend angepasst. Trotzdem werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba Fitness-Kurse so beliebt machen: Fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anre-

Patricia Malter, ZUMBA-Instructorin

ZUM LÖWEN APOTHEKE
Blutuntersuchungen
Kontrolle einfach & schnell:
Glucose
Harnsäure
Blutfette ...
Frankfurter Straße 35
63065 Offenbach
Tel. 069 813685
Montag - Samstag
8.00 - 19:00 Uhr
www.apo-zum-loewen.de

Witek Lubkowitz (el Lopo), Dozent für ZUMBA

gende und leicht erlernbare Choreographien und eine mitreißende Party-Atmosphäre. Gerade aktive ältere Personen wünschen sich Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf ihrem Trainingsplan. Zumba Gold erfüllt diese Anforderungen perfekt. Es ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.

C5431A
Patricia Malter
Di, 17:00 – 18:00 Uhr
24.02. bis 07.07., 18 Termine
Erich-Kästner-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 72,00 EUR (erm. 54,00 EUR)

C5431B
Witek Lubkowitz
Fr, 17:30 – 18:30 Uhr
20.02. bis 10.07., 15 Termine
Albert-Schweitzer-Schule, alte Turnhalle
Gebühr: 60,00 EUR (erm. 45,00 EUR)

ZUMBA Fitness®

Zumba ist ein vom lateinamerikanischen Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm. Aus der Kombination verschiedener Musikrichtungen und Tanzstilen wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton entsteht ein dynamisches, mitreißendes und sehr effektives Fitnesstraining! Ein Workout, das sich nicht wie „Plackerei" anfühlt, sondern einfach Spaß macht, motiviert, Stress abbaut und doch für Ausdauer, Muskelstraffung und hohe Fettverbrennung sorgt. Kein Fitnesskurs ist mit der Zumba Fitness-Party vergleichbar. Der Einstieg ist einfach, probieren Sie es – Sie werden es nicht bereuen!

C5432A
Patricia Malter
Mo, 20:15 – 21:15 Uhr
23.02. bis 13.07., 18 Termine
Albert-Schweitzer-Schule, alte Turnhalle
Gebühr: 72,00 EUR (erm. 54,00 EUR)

C5432B
Witek Lubkowitz
Di, 18:15 – 19:15 Uhr
24.02. bis 14.07., 19 Termine
Erich-Kästner-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 76,00 EUR (erm. 57,00 EUR)

Griechische Volkstänze zum fit halten und Spaß haben

Die Griechen tanzen zu verschiedenen Anlässen wie Hochzeit, Trauer, Fasching, Wein- und Kirchenfesten, einfach weil sie gerade Lust haben. Tanz ist dort Kultur und Ausdruck von Gefühlen. Lasst uns mit dem Tanz gemeinsam eine Reise durch das gesamte Land machen. Von der Insel bis in die Stadt, vom Meer bis hinauf ins Gebirge. Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Tanz und Bewegung haben. Bequeme Kleidung wird empfohlen. Dieser Gute-Laune-Kurs lädt herzlich zum Mitmachen ein.

C5434
Anja Dimitriadis
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
24.02. bis 16.06., 15 Termine
Anne-Frank-Schule, Gymnastikhalle
Gebühr: 90,00 EUR (erm. 67,50 EUR)

BODYFORMING

Bauch, Beine, Po – Der Klassiker unter den Workout-Kursen

Ein Kursangebot in Kooperation mit der TSG 1847 Bürgel
Vor allem diese berühmten Problemzonen machen Frauen von jung bis jung geblieben zu schaffen. Aber auch Männerbodys profitieren von einem gezielten Training. Kein schlauchender Intensivsport ist nötig, sondern gezielte Übungen für bestimmte Muskelgruppen. Mit dem gesteigerten Energieverbrauch wird genau an den richtigen Stellen Fett abgebaut; die Muskelarbeit trägt zur Festigung des Bindegewebes und zur Glättung der Haut bei. Durch Dehnübungen wird der Muskel optimal durchblutet, der Body wird straff und durchtrainiert, aber nicht muskulös.

C5600
Petra Nesselhauf
Di, 17:00 – 18:00 Uhr
10.02. bis 05.05., 12 Termine
TSG Bürgel, Gymnastikraum, Mainzer Ring 150
Gebühr: 42,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Bodystyling Plus

Das Komplettprogramm in 60 Minuten: Herz-Kreislauf-Training (Kondition), Bodystyling (Muskelkräftigung und Körperformung), Stretching (Flexibilität und Ausgleich von muskulären Dysbalancen) und Koordination. Dieses Training wird von motivierender Musik begleitet und ist sowohl für Geübte als auch für Ungeübte geeignet.
Bitte feste Hallenschuhe und Handtuch mitbringen.

C5603A
Astrid Krämer
Do, 17:45 – 18:45 Uhr
05.02. bis 02.07., 18 Termine
Wilhelmschule, Turnhalle
Gebühr: 72,00 EUR (erm. 54,00 EUR)

Anja Dimitriadis, Dozentin

C5603B
Astrid Krämer
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
05.02. bis 02.07., 18 Termine
Wilhelmschule, Turnhalle
Gebühr: 72,00 EUR (erm. 54,00 EUR

HALTUNGSGYMNASTIK UND RÜCKENSTÄRKUNG

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Ziel ist es, durch bestimmte Übungen Verspannungen an der Wirbelsäule und im Schulter-/Nackenbereich zu lösen, Haltungsschwächen zu korrigieren und Freude an der Gymnastik zu erleben.

C5500A
Brigitte Weyh
Mi, 08:15 – 09:15 Uhr
04.02. bis 15.07., 21 Termine
Offenbacher Fechterschaft, Halle
Gebühr: 84,00 EUR (erm. 63,00 EUR)

C5500B
Brigitte Weyh
Mi, 09:15 – 10:15 Uhr
04.02. bis 15.07., 21 Termine
Offenbacher Fechterschaft, Halle
Gebühr: 84,00 EUR (erm. 63,00 EUR)

Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Ziel ist es, durch bestimmte Übungen Verspannungen an der Wirbelsäule und im Schulter-/Nackenbereich zu lösen, Haltungsschwächen zu korrigieren und Freude an der Gymnastik zu erleben.

C5501A
Brigitte Weyh
Mi, 10:15 – 11:15 Uhr
04.02. bis 15.07., 21 Termine
Offenbacher Fechterschaft, Halle
Gebühr: 84,00 EUR (erm. 63,00 EUR)

C5501B
Brigitte Weyh
Mi, 11:15 – 12:15 Uhr
04.02. bis 15.07., 21 Termine
Offenbacher Fechterschaft, Halle
Gebühr: 84,00 EUR (erm. 63,00 EUR)

Rückhalt – Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Mit vielfältiger Körperwahrnehmung, wohltuenden Bewegungsübungen, aufrechter Haltung, Dehnungs- und Kräftigungsübungen, Rückenmassage und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Rückengesundheit kennen.
Sie werden angeregt, Neues auszuprobieren oder Bekanntes unter einem anderen Blickwinkel zu erproben.
Der Kurs beruht auf einem Konzept, das gemeinsam von Volkshochschulen und dem Klett Verlag entwickelt wurde.

C5502
Brigitte Weyh
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
03.02. bis 14.07., 20 Termine · vhs,2-11
Gebühr: 80,50 EUR (erm. 60,50 EUR)

Rückentraining Intensiv

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der Lockerung, Kräftigung aber auch Dehnung der Muskulatur, die für unsere Haltung verantwortlich ist. Rückenentlastende Bewegungsabläufe werden eingeübt. Auch die innere Muskulatur des Rückens, die sich direkt an der Wirbelsäule befindet, wird über ein Gleichgewichtstraining aktiviert. Muskeln, die zur Verkürzung neigen, werden gedehnt, andere Muskeln, die zur Abschwächung neigen, werden gekräftigt. Ziel ist es, muskuläre Dysbalancen auszugleichen und zu einer aufrechten rückengerechten Haltung zu kommen. Eine kurze Entspannung lässt die Stunde ausklingen.

C5503A
Angela Reckstadt
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
24.02. bis 23.06., 15 Termine
Fröbelschule, Turnhalle
Gebühr: 60,00 EUR (erm. 45,00 EUR)

C5503B
Angela Reckstadt
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
24.02. bis 23.06., 15 Termine
Fröbelschule, Turnhalle
Gebühr: 60,00 EUR (erm. 45,00 EUR)

C5503C
Ulrike Panhans
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
02.02. bis 29.06., 18 Termine
Goetheschule, Gymnastikraum
Gebühr: 72,00 EUR (erm. 54,00 EUR)

Powerpilates

Powerpilates ist ein intensives Training, das die Kraft und Beweglichkeit verbessert, zu einem stabilen Körperzentrum führt, Haltungsschwächen korrigiert, das Körperbewusstsein stärkt, den Geist erfrischt und Stress und Verspannung abbaut. Ein abgerundetes Übungsprogramm mit einer Einstimmung, um mit voller Konzentration die Übungen zu beginnen, einem Haupttrainingsteil und im Anschluss einem Ausklang der Stunde in Form von Dehnungs- und Atmungsübungen. Die Teilnehmer lernen, ihren Körper zu beherrschen und die Übungen durch den Einsatz der Atmung zu intensivieren.

C5504
Isabel Kempf
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
23.02. bis 01.06., 12 Termine
Eichendorffschule, Turnhalle
Gebühr: 48,00 EUR (erm. 36,00 EUR)

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen: Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung und Suchtmittelkonsum kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählt Kurs bezuschusst wird. Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

Pilates meets Yoga

Ein Kursangebot in Kooperation mit der TSG 1847 Bürgel

Verschiedene Übungen aus Pilates und dem Hatha Yoga trainieren in 60 Minuten die tief liegenden und schwächeren Muskelgruppen. Ruhige und fließende Bewegungen fördern die Koordinationsfähigkeit und trainieren die Rumpf- und Rückenmuskulatur, besonders auch den Beckenboden. Bei den Yogaübungen beschäftigen wir uns hauptsächlich mit den körperlichen Formen und nicht mit der spirituellen Ausrichtung.
Dies ist ein ideales Training für den gestressten Rücken.

C5505A
Petra Nesselhauf
Mo, 16:30 – 17:30 Uhr
09.02. bis 04.05., 12 Termine
TSG Bürgel, Gymnastikraum, Mainzer Ring 150
Gebühr: 42,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

C5505B
Petra Nesselhauf
Mo, 17:30 – 18:30 Uhr
09.02. bis 04.05., 12 Termine
TSG Bürgel, Gymnastikraum, Mainzer Ring 150
Gebühr: 42,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Wirbelsäulengymnastik am Mittag

Eine Stunde zur Vorbeugung und/oder Linderung von Rückenbeschwerden und Haltungsschwächen. Im Vordergrund stehen Kraftausdauer, Stabilisation und Beweglichkeit. Durch gezielte Übungen wird die gesamte Rumpfmuskulatur gestärkt und die Körperwahrnehmung geschult. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiches, intensives Ganzkörpertraining, bei dem der Spaß nicht ausbleiben wird.
Die Kursleiterein ist staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin.

C5506
Eva Michaela Stöhr
Mi, 13:30 – 14:30 Uhr
11.03. bis 27.05., 10 Termine · vhs,2-11
Gebühr: 40,00 EUR (erm. 30,00 EUR)

Ich beweg mich: Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po, Rücken und die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für alle, die sich ein effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet!

C5507
Petra Dembinski
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
05.02. bis 07.05., 12 Termine
Erich-Kästner-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 48,00 EUR (erm. 36,00 EUR)

Ich beweg mich: Rücken fit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.
Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

C5510A
Kerstin Plag
Mi, 19:30 – 20:30 Uhr
04.02. bis 22.04., 12 Termine
Gymnastikstudio Plag, Frankfurter Str. 69
Gebühr: 63,00 EUR (erm. 51,00 EUR)

C5510B
Kerstin Plag
Do, 19:30 – 20:30 Uhr
05.02. bis 23.04., 12 Termine
Gymnastikstudio Plag, Frankfurter Str. 69
Gebühr: 63,00 EUR (erm. 51,00 EUR)

C5510C
Kerstin Plag
Di, 10:00 – 11:00 Uhr
03.02. bis 21.04., 12 Termine
Gymnastikstudio Plag, Frankfurter Str. 69
Gebühr: 63,00 EUR (erm. 51,00 EUR)

Chinesische Wirbelsäulengymnastik

Aus der chinesischen Heilgymnastik Qi Gong wurde diese spezielle Wirbelsäulengymnastik entwickelt. Sie ist eine systematische und harmonische Kombination von Körperbewegungen und Atemübungen. Positive Einflüsse auf Wirbelsäulenleiden werden erzielt. Sanfte Bewegungsformen, die der Natur nachempfunden sind, bestimmen diese Gymnastik. Ab 6 Personen!

C5515
Zhimin Yao
So., 13:30 – 16:30 Uhr
Termin: 22. Mrz. · vhs,2-11
Gebühr: 20,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 12.03.

SPORT UND SPIEL

Gymnastik und Basketball

Spielen, Spaß haben und gleichzeitig die Muskulatur, Kondition und Koordination trainieren.
Nach einem Aufwärmprogramm mit Gymnastikteil, insbesondere für Rücken- und Bauchmuskulatur, wird in lockerer Runde mit vereinfachten Regeln Basketball gespielt.
Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung. Nähere Info bei der vhs oder Kursleitung!
Bitte feste Hallenschuhe und Handtuch mitbringen.

C5650
Eliseo Farina
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
11.02. bis 24.06., 18 Termine
Leibnizschule, Turnhalle
Gebühr: 108,00 EUR (erm. 81,00 EUR)

Zirkeltraining und Ballspiele

Der Kurs „Zirkeltraining und Ballspiele“ hat zwei Schwerpunkte: Ein Zirkeltraining mit der speziellen Ausrichtung auf eine Verbesserung der Rumpfstabilisation. Des Weiteren die großen Ballspiel-Sportarten wie Fußball, Basketball, Handball und Volleyball. Oder auch mal Kastenball, Brennball, Völkerball oder Frisbee. Der erste Hauptteil ist das Zirkeltraining, manchmal klassisch, manchmal als CrossFit Variante oder als Parcourlauf. Der zweite Hauptteil beinhaltet zwei Ballspielsportarten mit vereinfachten Regeln. Der Kurs endet mit dem Ball am Fuß. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs sind eine grundlegende Fitness und ein ausgeprägter Fair-Play-Gedanke.
Bitte feste Hallenschuhe und Handtuch mitbringen.

C5651
Bastian Klinzing; Torsten Passmann
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
12.02. bis 09.07., 18 Termine
Schillerschule, untere Turnhalle
Gebühr: 108,00 EUR (erm. 81,00 EUR)

Einführung SKIKE – Das Nordic Cross Skating

Ein Schnuppertermin, um SKIKE, das dynamische Nordic Skating, kennen zu lernen.
Es sind nicht nur Extremsportler oder Sportskanonen, die die neue Sportart „Skike“ für sich entdecken. Skike ist für Menschen jeden Alters geeignet, die sportliche Betätigung suchen. Aber auch skiken will gelernt sein! Die Schnupperstunde

- erklärt das Sportgerät und zeigt, was damit möglich ist und
- ermöglicht erste Steh-, Geh- und Rollversuche.

Die notwendige Ausrüstung wird gestellt.
Auch Protektoren und Helme sind vorhanden, es können aber gerne eigene mitgebracht werden.
Sie sollten am besten Langlauf-, Mountainbike- oder Trekkingschuhe mitbringen. Normale Sportschuhe tun es auch, vielleicht bringen Sie einfach welche zur Auswahl mit, so kann man verschiedene Schuhe testen. Insbesondere für den Skike-Anfänger ist ein Schuh empfehlenswert, der über den Knöchelbereich hinaus geht und diesen stützt. Das gibt zusätzliche Sicherheit und Stabilität.

C5652A
Maik Hammerschick
Sa., 13:00 – 15:00 Uhr · Termin: 31. Jan.
Testcenter Hammerschick, Heinrich-Krumm-Str. 20, OF-Waldhof
Gebühr: 25,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 21.01.

C5652B
Maik Hammerschick
Sa., 13:00 – 15:00 Uhr · Termin: 7. Mrz.
Testcenter Hammerschick, Heinrich-Krumm-Str. 20, OF-Waldhof
Gebühr: 25,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 25.02.

Indoor-Cycling

In Kooperation mit dem Fitness-Studio Relax-Fit.

Indoor-Cycling ist ein sehr effektives Training für das Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung. Mit fetziger Musik geht es auf dem „Bike“ zur Sache. Auch Konditions-Anfänger können mitfahren, da die Trainingsintensität individuell eingestellt werden kann. Ein Gruppenerlebnis, an dem jede/r teilnehmen kann.
Sie können 12 Termine in der Zeit vom 9. Februar 2015 bis 30. Juni 2015 nach Wunsch auswählen, entweder Mo 20:00 Uhr oder Mi 20:00 Uhr. Eine Einheit umfasst 60 Minuten.
Wenn die 12 Termine schnell verbraucht sind, buchen Sie einfach nach!
Die offenen Getränke wie Mineralwasser und die Vitamin- und Mineralgetränke sind inklusive. Bitte

Hessische Volkshochschul-Meisterschaften Marathon, Halbmarathon, Marathon-Staffel und Walken

2015 werden zum ersten Mal die Hessischen Volkshochschul-Meisterschaften für Marathon, Halbmarathon, Marathon-Staffel und Walken ausgetragen, und zwar im Rahmen des E.ON KASSEL MARATHON vom 15. – 17. Mai.
Alle, die an hessischen Volkshochschulen mitarbeiten, Kurse besuchen oder Kurse leiten, sind aufgerufen, nach Kassel zu kommen und sportlich „ihre" Volkshochschule zu vertreten. Es handelt sich um offene Meisterschaften.
Die Walking-Veranstaltung wird am Samstag, 16. Mai, durchgeführt und die Läuferinnen und Läufer sind am Sonntag, 17. Mai, dran.
Die Walking-Strecke beträgt 8 Kilometer. Die Läuferinnen und Läufer können wählen zwischen Marathon (42,2 km), Halbmarathon (21,1 km) und Marathon-Staffel (4 Personen mit je einer Strecke zwischen 9,5 und 12 km).

Wer sich für eine Teilnahme interessiert, wendet sich am besten direkt an seine örtliche Volkshochschule. Dort erhalten Sie Unterstützung bei der Anmeldung: Claudia Rehe, Tel. 069 8065 3148, claudia-rehe@offenbach.de

Weitere Informationen sind zu bekommen über gerhard-klingelhoefer@landkreiskassel.de und http://www.kassel-marathon.de

(Bild: vhs Teilnehmer beim Kassel-Marathon 2014)

Sportkleidung, Trinkflasche und Handtuch mitbringen.

C5653
Relax-Fit
Fitness-Studio Relax-Fit, Mühlheimer Str. 209, OF
Gebühr: 79,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Nordic walking – Die Technik richtig lernen

Ideal für alle, die gerne Nordic Walking kennen lernen und sich fit halten wollen. Nach einer Einführung in die ALFA Lauftechnik können die erworbenen Grundlagen der Technik unter fachkundiger Leitung eingeübt und vertieft werden. Die ALFA Technik ist aus sportwissenschaftlicher Sicht eine sehr effektive Nordic Walking Lauftechnik. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte bringen Sie wetterfeste bequeme Kleidung, sportliches Schuhwerk und Stöcke (ideale Höhe bis Bauchnabel) mit. Wenn Sie Leihstöcke benötigen, informieren Sie uns bitte frühzeitig unter 069/8065-3148 oder 3149.

C5671A
Lisa Rinnert
Mi, 17:30 – 18:30 Uhr
Termine: 18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 15.04., 22.04. · Treffpunkt: Käsmühle, OF-Bieber
Gebühr: 29,00 EUR (erm. 23,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 09.03.

C5671B
Lisa Rinnert
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr · Termine: 30.05., 13.06.
Treffpunkt: Parkplatz Rosenhöhe
Gebühr: 29,00 EUR (erm. 23,00 EUR)

Fit in den Frühling mit Walking

Walking, zügiges Gehen mit betontem Armeinsatz, bringt den Körper in den Pulsfrequenzbereich, in dem der Stoffwechsel schonend aktiviert wird. Der Schultergürtel wird gelockert und die Rückenmuskulatur gekräftigt. Diese Ausdauersportart im Freien stärkt das Herz-Kreislauf-System, steigert die Kondition und kann auf schonende Weise die Gewichtsabnahme unterstützen. Gerne können auch Teilnehmer mit Nordic Walking Stöcken teilnehmen. Bitte kommen Sie in Laufschuhen und in bequemer, wetterfester Kleidung.

C5672
Lisa Rinnert
Sa, 9:30 – 10:45 Uhr
07.02. bis 21.03., 7 Termine
Treffpunkt: Parkplatz Rosenhöhe
Gebühr: 42,50 EUR (erm. 34,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 28.01.

Ich beweg' mich: Nordic walking am Vormittag

Apotheken Umschau
Ich beweg' mich

Nordic Walking ist das Gesundheitssportkonzept für alle Altersklassen. Unter dem Motto „Kampf den Pfunden und auf zur Ganzjahres-Dauerfitness" findet dieser Kurs statt. Wir wollen hier nicht mit Stöcken spazieren gehen, sondern mit der richtigen Technik alle Vorteile des NW erfahren. Auch werden wir kleine Gymnastikteile mit Stöcken und ohne Stöcke einbauen, sodass jeder die 1,5 Stunden schaffen kann.
Der Kurs wird von einer erfahrenen NW Master Instructorin (NWU) geleitet und findet bei jedem Wetter statt.
Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

C5673
Petra Nesselhauf
Do, 08:30 – 10:00 Uhr
05.03. bis 07.05., 10 Termine
Treffpunkt: Bootsanlegestelle Bürgel, Höhe Niedergasse
Gebühr: 60,00 EUR (erm. 45,00 EUR)

Golf-Schnupperkurs

Unter Anleitung eines Golflehrers werden Sie an diesem Tag mit den wichtigsten Schlagtechniken sowie den Grundregeln und Etiketten vertraut gemacht. Die Golfausrüstung wird gestellt! Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe mit. Im Preis sind alle weiteren Nebenkosten bereits enthalten (Platzgebühr, Bälle). Weitere Infos bei Herrn Reichert unter 069/857774.

C5681
Jürgen Reichert
Sa., 10:00 – 14:00 Uhr · Termin: 20. Jun.
ORV, Starkenburger Str. 150, 60386 F-Fechenheim
Gebühr: 40,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 10.06.

Golf-Crashkurs (auch für Familien)

Hier wird allen Golfinteressierten die Möglichkeit geboten, in kleinen Gruppen in den Golfsport einzusteigen und sogar die Platzreife kurzfristig zu erreichen. Schwung, kurzes und langes Spiel, aber

auch Taktik werden nicht nur auf der Driving Range, sondern sehr spiel- und praxisorientiert vermittelt. Der Kurs findet auf dem Golfplatz des Golfclub Eschenrod (63679 Schotten) statt.
Bei einem vollzahlenden Erwachsenen aus der Familie (Eltern/Großeltern) kann zusätzlich 1 Kind kostenlos an dem Kurs teilnehmen. Das Alter der Kinder ist jedoch auf 8 – 16 Jahre beschränkt. Die Entscheidung, ob auch das Kind bereits an der Platzerlaubnis-Prüfung teilnehmen kann, wird nach dem Verlauf des Kurses getroffen. Prüfungsgebühren sind auch schon in der Gebühr enthalten! Die Golfausrüstung wird gestellt. Es entstehen keine weiteren Kosten! Der Kurs und die Prüfung erfolgen nach den Richtlinien des DGV(Deutscher-Golf-Verband) . Nach bestandener Prüfung hat man ein Handicap von 54. Weitere Infos bei Herrn Reichert unter 069/857774. Übernachtungstipps finden sie auf der Seite des Golfclub: www.gce-schenrod.de/index.php/golfschule/hotels.html

C5685
Jürgen Reichert
Sa, So, 10:00 – 16:00 Uhr
Termine: 04.07., 05.07.
Golf -Club Eschenrod e.V.,Lindenstrasse 46 ,
63679 Schotten
Gebühr: 185,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 24.06.

VORTRAG

Informationsabend für Sportbootführerscheine

Wir stellen an diesem Informationsabend die Kurse für das nun beginnende Semester vor.
Angeboten werden die Theorie-Vorbereitungskurse für die amtlichen Führerscheine und weitere Kurse:
- Sportbootführerschein Binnen
- Sportbootführerschein See
- SKS Sportküstenschifferschein
- UKW-Funkkurs
- Wetterkunde

Der jeweilige Praxisteil kann über Herrn Stephan organisiert werden. Details dazu erfahren Sie am Infoabend!
Die Teilnahme an diesem Informationsabend ist kostenlos und verpflichtet nicht zur Teilnahme an den weiteren Kursen. Für den Infoabend ist keine Anmeldung notwendig.

C5690V0
Wolfgang Stephan
Mi., 19:00 – 20:30 Uhr
Termin: 18. Feb. · vhs,2-02 · Keine Gebühr

Amtl. Sportbootführerschein Binnen (unter Motor)

Ziele des Kurses sind die Vorbereitung auf die Prüfung für den amtlichen Sportbootführerschein Binnen und der begleitete Einstieg in den interessanten Wassersport.
Der theoretische Teil ist Bestandteil des Kurses, in dem es um Seemannschaft, Gesetze, Sicherheit, Rettung, Motorkunde und Wetter geht. Praxisstunden ergänzen die theoretischen Lernziele und können beim Kursleiter extra gebucht werden (ca. 3 Übungseinheiten á 45 Min./EUR 60,--). Die Praxis-Ausbildung findet parallel zur Theorie nach Terminabsprache auf dem Main statt. Geschult wird nach internationalen Regelwerken und den Vorgaben des Bundesverkehrsministeriums. Der Sportbootführerschein ist international und unbefristet gültig. Die Prüfung zum amtl. Sportbootführerschein kann am Ende des Kurses abgelegt werden (Prüfungstermin und -anmeldung im Kurs). Voraussetzungen: Theorie: Mindestalter 16 Jahre, Praxis: Wetterfeste Kleidung, keine Rot-/Grün-Sehschwäche. Zusatzkosten: Lehrmaterial ca. 20,-, Praxisausbildung, Prüfungsgebühren ca. EUR 75,--. Kostenloser Info-Abend: Mittwoch, 18.02.15, 19 Uhr, vhs Offenbach, Raum 2-02.

C5691
Wolfgang Stephan
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr, Sa, So, 11:00 – 16:15 Uhr
Termine: 27.03., 28.03., 29.03. · vhs,1-13
Gebühr: 120,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 17.03.

Amtl. Sportbootführerschein Binnen (unter Motor und Segel)

Ziele des Kurses sind:
- die Vorbereitung auf die Prüfung für den amtlichen Sportbootführerschein Binnen und
- der begleitete Einstieg in den faszinierenden Wassersport.

Der theoretische Teil ist Bestandteil des Kurses, in dem es um Seemannschaft, Gesetze, Sicherheit, Rettung, Segelphysik, Motorkunde und Wetter geht. Praxisstunden ergänzen die theoretischen Lernziele (können extra beim Kursleiter gebucht werden). Geschult wird nach internationalen Regelwerken und den Vorgaben des Bundesverkehrsministeriums. Der Sportbootführerschein ist international und unbefristet gültig.
Die Prüfung zum amtl. Sportbootführerschein kann am Ende des Kurses abgelegt werden. (Prüfungstermin und -anmeldung erhalten sie im Kurs)
Wichtiger Hinweis: Die Praxisausbildung findet bereits im Oktober statt. Bei Interesse nehmen Sie bitte wegen der Platzreservierung so früh wie möglich Kontakt mit dem Kursleiter auf: Tel. 0172-9231355.
Voraussetzungen: Theorie: Mindestalter 16 Jahre für den Motor- und 14 Jahre für den Segelteil.
Praxis: Wetterfeste Kleidung, keine Rot-/Grün-Sehschwäche.
Zusatzkosten: Lehrmaterial (ca. 20,-), Praxisausbildung, Prüfungsgebühren (ca. EUR 95,--).
Kostenloser Info-Abend: Mittwoch, 18.02.2015, 19 Uhr, vhs Offenbach, Raum 2-02.

C5692
Wolfgang Stephan
Fr, 18:00 – 21:30 Uhr, Sa, 11:00 – 16:15 Uhr
Termine: 13.03., 14.03., 20.03., 21.03.
vhs,1-13 u. andere Räume
Gebühr: 160,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 03.03.

Amtl. Sportbootführerschein See

Ziel des Kurses ist die Vorbereitung auf die Prüfung für den amtlichen Sportbootführerschein See. Der theoretische Teil ist Bestandteil des Kurses, in dem es um Navigation, Gesetze, Seemannschaft, Sicherheit, Rettung, Motorkunde und Wetter geht. Praxisstunden ergänzen die theoretischen Lernziele und können beim Kursleiter extra gebucht werden (ca. 3 Übungseinheiten á 45 Min./EUR 60,--). Die Praxis-Ausbildung findet parallel zur Theorie nach Terminabsprache auf dem Main statt. Geschult wird nach internationalen Regelwerken und den Vorgaben des Bundesverkehrsministeriums. Der Sportbootführerschein ist international und unbefristet gültig. Die Prüfung zum amtl. Sportbootführerschein kann im Anschluss an Kurses abgelegt werden. (Prüfungstermin und -anmeldung im Kurs).
Voraussetzungen: Theorie: Mindestalter 16 Jahre.
Praxis: Wetterfeste Kleidung, keine Rot-/Grün-Sehschwäche.
Zusatzkosten: Lehrmaterial (ca. 75,-), Praxisausbildung, Prüfungsgebühren (ca. 75,-).
Kostenloser Info-Abend: Mittwoch, 18.02.2015, 19 Uhr, vhs Offenbach, Raum 2-02.

C5693
Wolfgang Stephan
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr, Sa, So, 10:00 – 17:15 Uhr
Termine: 08.05., 09.05., 10.05. · vhs,1-13
Gebühr: 160,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 28.04.

SKS – Amtl. Sportküstenschifferschein (unter Motor und Segel)

Ziele des Kurses sind:
- die Vorbereitung auf die Prüfung für den amtlichen Sportküstenschifferschein.
- der begleitete Einstieg ins Seesegeln mit Kielyachten (Dickschiffsegeln).

Der theoretische Teil ist Bestandteil des Kurses, in dem es um Navigation, Rechtskunde, Seemannschaft, Sicherheit und Wetterkunde geht.
Geschult wird nach internationalen Regelwerken und den Vorgaben des Bundesverkehrsministeriums.
Der SKS ist international und unbefristet gültig (er ist amtlich aber nicht gesetzlich gefordert). Er dient der persönlichen Weiterbildung, da er deutlich umfangreicher ist, als der SBF-See, und ist Voraussetzung, um selbst eine Segelyacht auf dem Meer chartern zu können.
Die Prüfung zum amtl. SKS erfolgt in einer theoretischen und einer praktischen Prüfung (Seemeilen- und Prüfungstörn können extra beim Kursleiter gebucht werden).
Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre, SBF-See, für die praktische Prüfung 300 Seemeilen auf Yachten im Küstenbereich. Praxis: Wetterfeste Kleidung, keine Rot-/Grün-Sehschwäche.
Zusatzkosten: Lehrmaterial (ca. 70,-), Praxisausbildung, Prüfungsgebühren (Theorie ca. 70,-- / Praxis ca. 70,--).
Kostenloser Infotermin: Mittwoch, 18.02.2015, 19 Uhr, vhs Offenbach, Raum 2-02.

C5694
Wolfgang Stephan
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr, Sa, So, 10:00 – 16:00 Uhr, Termine: 12.06., 13.06., 14.06., 26.06., 27.06., 28.06. · vhs,2-10
Gebühr: 270,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 02.06.

UKW-Funkzeugnis (SRC + UBI-Kombikurs)

Gesetzliches Erfordernis: Jeder Schiffsführer benötigt das erforderliche Befähigungszeugnis für das entsprechende Fahrtgebiet und das an Bord befindliche Funkgerät.
Ziel des Kurses ist die praxisnahe Vorbereitung auf die Prüfung für das amtliche SRC (Short Range Certificate/ Beschränkt Gültiges Funkzeugnis) und den amtlichen UBI (UKW-Sprechfunkzeugnis für den Binnenschifffahrts-Funk).
Die Theorie umfasst alle wichtigen Informationen, die Sie zum Praxiseinsatz und zur Prüfung benötigen, z. B. Grundlagen des GMDSS und des

Wolfgang Stephan, Dozent

Sprechfunks auf UKW, nationale und internationale rechtliche Vorschriften, Einsatz des DSC-Controllers und des Funkgerätes in den einzelnen Betriebsverfahren.
Die Praxis erfolgt an den Geräten, die auch von den Prüfungsausschüssen verwendet werden (Gerätebedienung, Einsatz und Aussprache der englischen und deutschen Meldungen unter Einhaltung der Funkdisziplin etc.). Geschult wird nach internationalen Regelwerken und den Vorgaben des Bun-

AKTUELLES AUS DEN SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfegruppen sind eine nicht mehr weg zu denkende wichtige Ergänzung im Gesundheitssystem. Auch Ärzte bedienen sich immer häufiger dieser zusätzlichen Möglichkeit ihren Patienten zu helfen. Doch was geschieht eigentlich in den Selbsthilfegruppen? Wie sehen ihre Aktivitäten aus? Wie können Sie helfen?

Die neue Vortragsreihe in der vhs in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich (AG-SHGiG) und dem Selbsthilfebüro Offenbach gibt hierzu Antworten. In loser Reihenfolge werden verschiedene Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfegruppenarbeit generell vorgestellt und aktuelle Informationen zum jeweiligen Krankheitsbild gegeben.

AG-SHGiG
AG der Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich in Stadt und Kreis Offenbach/Main

Offenbach am Main OF

VORTRAG

Demenz: Was kann ich tun – als Betroffener, Angehöriger, Nachbar, Bürger?

Am Anfang einer Demenz stehen sowohl für Betroffene, als auch für Angehörige viele Fragen im Raum: Was heißt das? Wie geht es mit mir (oder meinem Angehörigen) weiter? Wo finde ich Hilfe und/oder andere Betroffene? Der Impulsvortrag gibt Einblicke in die verschiedenen Situationen, in die Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen geraten können. Außerdem werden Innensichten von Betroffenen erläutert und Wege aufgezeigt, wie mit den Veränderungen, die eine Demenz mit sich bringt, umgegangen werden kann. Insbesondere soll es darum gehen, Betroffene und ihre Familien zu motivieren, selbst aktiv zu werden und frühzeitig Unterstützung zu erfragen sowie Perspektiven für eine ressourcenorientierte Haltung zu eröffnen.

vhs Volkshochschule Offenbach am Main

DER PARITÄTISCHE
PARITÄTISCHE PROJEKTE gemeinnützige Gesellschaft mbH
Selbsthilfebüro Offenbach

Referentin ist Tanja Sand, Projektkoordinatorin im Demenzzentrum StattHaus Offenbach der Hans und Ilse Breuer-Stiftung. Nach dem einführenden Vortrag, in dem auch die Arbeit der Selbsthilfegruppen erläutert wird, soll Zeit und Raum für Fragen und eine Diskussion bestehen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

C5731V0
Tanja Sand; Thomas Schüler
Do., 18:00 – 20:00 Uhr
Termin: 19. Mrz. · vhs,E2-02 · Keine Gebühr

VORTRAG

Chronische Ein- und Durchschlafstörungen – Insomnie

Fast jeder ist gelegentlich von Schlafstörungen betroffen. Bei längerem Bestehen hat das jedoch gravierende Auswirkungen auf das Befinden am Tag. Kleine Veränderungen im Alltag können oft schon zu einer Besserung führen. An diesem Abend werden Ihnen einige der Möglichkeiten vorgestellt. Nach dem Impulsvortrag, in dem zu Beginn auch die Arbeit der Selbsthilfegruppen erläutert wird, soll Zeit und Raum für Fragen und eine Diskussion bestehen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

C5732V0
Gabriele Malik; Rainer Marx
Mo., 18:00 – 20:00 Uhr
Termin: 4. Mai. · vhs,E2-02 · Keine Gebühr

GESUNDHEITSFORUM OFFENBACH

Offenbach hat eine außerordentlich gute medizinische Versorgung durch Kliniken und niedergelassene Ärzte. Daraus ist ein Verbund entstanden, der als GESUNDHEITSFORUM OFFENBACH die Prävention und Aufklärung in gesundheitlichen Fragen weiter verbessern will.
Getragen vom Sana Klinikum Offenbach, dem Ketteler Krankenhaus, dem Ärzteverein Offenbach und Offenbacher Ärzten, bietet das GESUNDHEITSFORUM OFFENBACH mehrmals im Jahr in der Volkshochschule Vorträge über medizinische Themen an. Diese Vorträge sind für die Teilnehmenden kostenlos.

VORTRAGT

Angst vor dem Stürzen: Prophylaxe und Behandlung von Verletzungsfolgen

Gesundheitsforum Offenbach
Wir alle lieben und genießen die Mobilität, die uns unser Körper schenkt. Wir wollen die schmerzfreie Beweglichkeit von unseren Gelenken und unsere Gehfähigkeit bis ins hohe Alter in Anspruch nehmen. Dennoch sind Stürze und die Angst vor einem Sturz ernstzunehmende Probleme. Wir möchten Ihnen mit unserem Vortrag einen Weg aufzeigen, wie Sie sich vor Stürzen schützen können und Ihnen die Angst vor der fehlenden Mobilität im Alter nehmen, denn in der modernen Medizin können wir heute mit minimalinvasiven Verfahren Großes bewirken. Der Referent, Dr. med. Sellei, ist Chefarzt in der Chirurgischen Klinik II am Sana Klinikum Offenbach. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

C5720V0
Dr. med. R.M. Sellei
Mi., 19:00 – 20:30 Uhr
Termin: 11. Mrz.
vhs,E2-02
Keine Gebühr

VORTRAG

Grundsätzliches zur Palliativversorgung

Gesundheitsforum Offenbach
Welche Regelungen sollen getroffen werden in der letzten Lebensphase, was bedeutet eine Patientenverfügung, eine Vollmacht? Welche Möglichkeiten gibt es und an wen kann ich mich wenden, wenn ich Beratungen für Angehörige benötige oder selbst betroffen bin? Dr. Eckhard Starke hat als Hausarzt und Palliativmediziner sowie ärztlicher Leiter des Hospizes „Fanny de la Roche“ schon vor Jahren das Palliativnetz Offenbach Stadt und Kreis initiiert und mit begründet, um bei diesen Fragen unbürokratisch Hilfe an zu bieten. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

C5721V0
Dr. Eckhard Starke
Mi., 19:00 – 20:30 Uhr
Termin: 15. Apr.
vhs,E2-02
Keine Gebühr

VORTRAG

Wechseljahre: Herausforderung und Chance

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen – Diese Symptome werden allgemein den Wechseljahren zugeschrieben. Die Veränderungen im weiblichen Hormonhaushalt während dieser Zeit werden aber von Frauen individuell und sehr unterschiedlich erlebt. Für viele Frauen stellt dieser Lebensabschnitt eine große Krise dar. Umso wichtiger ist es, dass Frauen umfassend über diese Lebensphase informiert sind. Nur so können Sie gemeinsam mit ihren Ärztinnen und Ärzten entscheiden, ob und welche Unterstützung die Medizin hier leisten kann. Eine davon ist die Einnahme von Hormonpräparaten. Doch wie sieht es mit den Vor-und Nachteilen dieser Medikamente aus? Und welche Alternativen gibt es? Wie lassen sie die Wechseljahre bewältigen und welche Chancen ergeben sich aus dieser Übergangsphase Die Referentin ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

C5722V0
Dr. med. Marianne Theobald
Mi., 19:00 – 20:30 Uhr
Termin: 20. Mai.
vhs,E2-02
Keine Gebühr

Bischof W. E. von Ketteler
Ketteler Krankenhaus Offenbach
sana Sana Klinikum Offenbach

desverkehrsministeriums. Die Funkzeugnisse sind international und unbefristet gültig.
Die externe Prüfung kann am Ende des Kurses abgelegt werden; Prüfungsgebühr für SRC und UBI zusammen ca. EUR 150,-- (Prüfungstermin und -anmeldung im Kurs).
Voraussetzungen Theorie: Mindestalter 15 Jahre. Zusatzkosten: Lehrmaterial ca. 25,-, Prüfungsgebühren.
Kostenloser Info-Abend: Mittwoch, 18.02.2015, 19 Uhr, vhs Offenbach, Raum 2-02.

C5695
Wolfgang Stephan
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr, Sa, So, 10:00 – 17:15 Uhr
Termine: 10.07., 11.07., 12.07. · vhs,1-01
Gebühr: 242,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 30.06.

ERKRANKUNGEN UND HEILMETHODEN

VORTRAG

Heiserkeit, Räusperzwang, Stimmstörung?

Heiserkeit, Räusperzwang, Druckgefühl im Hals, Dauer-Erkältungen, die sich auf die Stimme schlagen, Stimmlosigkeit – so strengt das Sprechen an, die Stimme verliert ihren Klang und der Mensch die Freude an seiner Stimme. Wie entstehen Stimmprobleme? Was kann man tun? Wie kann man den Klang der Stimme verbessern und wie kann man wieder leichter und angenehmer sprechen?
Die Referentin ist Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin und wird in die von den Krankenkassen anerkannte Atem- und Stimm-Methode Schlaffhorst-Andersen einführen. Sie referiert anatomische Zusammenhänge, die für die frei schwingende und klangvolle Stimme wichtig sind. Auch klärt sie über Gewohnheiten auf, die der Stimme schaden. Bezahlung an der Abendkasse

C5700VO
Birgit Kramer
Mo., 19:00 – 20:30 Uhr
Termin: 1. Jun. · vhs,E2-02
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Die Stimme stärken – Sich stimmlich Raum nehmen in Beruf, Alltag und Gesellschaft

Wochenseminar

Bildungsurlaub Hessen

Das wichtigste Kommunikationsmedium ist unsere Stimme. Durch hohe Belastungen (viel Sprechen, Sprechen bei großer Lautstärke, Stress) kann es einem aber schon mal die Sprache verschlagen: die Stimme wird heiser, das Sprechen anstrengend, es entsteht ein Druckgefühl im Hals oder Räusperzwang. Der Stimmklang wiederum hat eine große Wirkung auf andere Menschen. So gibt es leise Stimmen, laute, sehr weiche und härtere, klare und raue, angespannte und müde Stimmen. Um sich Gehör zu verschaffen und an gesellschaftlichen und beruflichen Prozessen erfolgreich teilnehmen zu können, ist es zentral, seine Stimme erheben zu können. Sie werden in diesem Seminar sowohl lernen, Ihre Stimme auf gesunde Art und Weise zu benutzen als auch den Klang Ihrer Stimme zu entwickeln.
Inhalte: Übungen zur Verbindung von Atem, Stimme und Bewegung, Arbeit an Volumen und Tragfähigkeit der Stimme, Arbeit an deutlichem, ruhigen und kraftvollem Sprechen, Auseinandersetzung über die Wirkung Ihrer Stimme, Auseinandersetzung über Stimme als Ausdruck der Persönlichkeit, Auseinandersetzung über Stimme als Kommunikationsmittel, Schulung der Hör- und Körperwahrnehmung, Umsetzung in den Alltag
In dieser Intensiv-Woche werden Sie sich mit Freude und Entspannung, Zuhören und Selbst-Ausprobieren, Theorie und Praxis Ihrer Stimme nähern. Bitte rutschfeste Socken und Wasser zum Trinken mitbringen. Wenn Sie an bestimmten Texten (Vortrag, Gedicht, Vorlesetext) arbeiten möchten, so bringen Sie diese gern mit. Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub beantragt.

C5755BU
Birgit Kramer
Mo, Di, Mi, Do, Fr, 09:00 – 16:30 Uhr
Termine: 31.08., 01.09., 02.09., 03.09., 03.09., 04.09. · vhs,2-11
Gebühr: 200,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 03.08.

Siehe auch:
▶ Lachyoga – Lachtherapie, S. 89

Ganzheitliches Wohlbefinden – Die Zusammenhänge von Körper, Lebensweise und Gesundheit

In diesem Kurs vereinen sich die Grundlagen der Traditionellen Tibetischen Medizin und neue moderne wissenschaftliche Erkenntnisse von Psychotherapie, Lebensweise und Ernährung.
Zusammenhänge werden erklärt und Fragen beantwortet, die Sie sofort in ihrem Alltag ausprobieren und anwenden können. Sie können dadurch wieder zu mehr Kraft, Stabilität und Gesundheit in ihrem Leben finden.
Viele Situationen im Alltag empfinden wir als belastend und wir suchen nach Erklärungen oder Lösungen. Wir bekommen z.B. Krankheiten oder haben so starke Gefühle, die uns aus der Bahn werfen. Wie können wir damit umgehen? Woher kommen sie? Gibt es eine Lösung? Warum kommen wir immer wieder in ähnliche Situationen? In diesem Kurs können Sie die Antworten darauf finden.

C5750
Sabine Witzke
Sa., 12:00 – 17:00 Uhr
Termin: 30. Mai. · vhs,3-01
Gebühr: 30,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 20.05.

APOTHEKE IM KOMM
Original I.Stadelmann Aromamischungen
Bahnhof-Apotheke, Kempten:
Heilwolle, Bienenwachswickel, Ohrkompressen, Engelwurzbalsam...

Aliceplatz 11
63065 Offenbach
Tel. 069 40809070
Montag - Samstag
9.00 - 20:00 Uhr
www.apo-im-komm.de

Besser durch die Wechseljahre

Wechseljahre als Zeit des Wandels – wir wollen Möglichkeiten aus dem Bereich der Naturheilkunde, der Homöopathie und dem Bereich der Entspannung kennenlernen, um die klimakterischen körperlichen Symptome und seelischen Begleiterscheinungen zu lindern.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

C5755
Renate Rapp-Knittel
Sa., 10:00 – 17:00 Uhr
Termin: 18. Apr. · vhs,3-02
Gebühr: 40,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 08.04.

Mein Tier (Hund, Katze, Pferd) – mit Naturheilkunde therapieren

Was steckt hinter den Naturheilverfahren wie Homöopathie, Schüßlersalze, Akupunktur, Cranio und Co.?
In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die am häufigsten angewandten Naturheilverfahren bei Tieren. Sie erfahren, welche Theorien u. Gedanken dahinter stecken und welche Erkrankungen geheilt, bzw. behandelt werden können, denn dazu gehören nicht nur „die kleinen Weh-Wehchen“ . . .
Außerdem wird gezeigt, wie Sie an kleinen, oft unbemerkten Symptomen erkennen, dass Ihr Tier eine Krankheit o. Problem ausbrütet. So haben Sie die Möglichkeit, frühzeitig gegenzusteuern, bevor sich daraus etwas Ernstes entwickelt.

C5765
Janine Keller
Sa., 15:00 – 17:15 Uhr
Termin: 21. Feb. · vhs,1-01
Gebühr: 11,00 EUR (erm. 9,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 11.02.

Mein Tier (Hund/ Katze) – Gesunde und nahrhafte Ernährung

Viele von uns kennen den Streit der Experten welche Fütterungsart die richtige für unseren Lieb-

ling (Hund/ Katze) zu Hause ist. In diesem Kurs lernen Sie, worauf es bei den unterschiedlichen Fütterungsarten (BARFen, Kochen, Fertigfutter) ankommt, so dass es zu Ihrem Tier und Ihrem Lebensstil passt.
Wir sprechen über die optimale Zusammenstellung und Menge beim BARFen und Kochen, so wie die Fütterung mit einem Fertigfutter. Lernen Sie das Etikett des Futtermittels richtig zu lesen, damit Sie in Zukunft auf den ersten Blick erkennen was wirklich nahrhaft ist.
Außerdem wird ein Überblick über die Fütterung von Jungen, Alten, Kranken und Allergikern gegeben. Gerne können Sie Ihren derzeitigen Futterplan/ Futtermittel mitbringen und wir sprechen darüber.

C5766
Janine Keller
Sa., 14:00 – 17:00 Uhr
Termin: 21. Mrz. · vhs,1-01
Gebühr: 14,50 EUR (erm. 11,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 11.03.

KÖRPER UND STIL

Gelegenheits Makeup

Wenn man sich passend zurecht gemacht und sicher fühlen möchte, zu Vorstellungsgesprächen, zum großen oder mittelgroßen Abend, im Alltag, ist Make-up ein gutes Mittel. Aber was, wie und wie viel soll man anwenden?
Wie wirke ich? – Wie überzeuge ich? – Was ist angemessen? Dieser Kurs ist für Geübte wie für Ungeübte geeignet. Ein bisschen Typberatung gehört dazu: Welche Farben, welches Make-up, welcher Stil passen zu mir? Jede Frau ist anders! Wir werden Verschiedenes ausprobieren, anschauen und aus allem lernen. Materialien, Pinsel, usw. brauchen nicht mitgebracht werden, es ist alles da. Wer möchte kann allerdings gern seine Lieblingsmaterialien mitbringen. Materialkosten in Höhe von 5,- sind schon in der Kursgebühr enthalten!
4 -6 Personen

C5830A
Stefanie Romacker
So., 09:30 – 13:15 Uhr
Termin: 8. Mrz. · vhs,2-08
Gebühr: 42,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 26.02.

Typgerechtes Tages- und Abend-Make-up

Der Wecker klingelt – aufstehen, frühstücken ... Die richtige Zeit für das 10 Min. Make-up. Mittags mit den Kollegen in die Stadt gehen ... Make-up ein wenig auffrischen. Nach dem Feierabend eine nette Verabredung ... Je nach Stimmung kann man da schon mal mehr oder andere Farbtöne wählen. Abends schick ausgehen ... Zeit für ein Abend-Make-up! Das volle Programm mit Puder, Lidschatten, Lidstrich, Rouge, Lippenstift, usw. ... Das alles zusammen mit anderen im Kurs auszuprobieren oder seine Kenntnisse zu erweitern ist schön – und macht schön. Auch wenn Sie noch nie einen Schminkpinsel in der Hand hatten, Schminken ist nicht so schwer wie Zaubern, es sieht bloß so aus! Diejenigen, die sich schon auskennen, können bestimmt trotzdem noch ein paar Tricks dazu lernen... Materialien und Werkzeuge sind da, es braucht nichts mitgebracht zu werden. Materialkosten in Höhe von 5,- sind schon in der Kursgebühr enthalten! 4 -6 Personen

C5830B
Stefanie Romacker
So., 14:00 – 17:45 Uhr
Termin: 8. Mrz. 3 vhs,2-08
Gebühr: 42,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 26.02.

Das passende Makeup

Wer sich gern schminkt oder es einmal ausprobieren möchte, findet immer etwas Passendes. Man braucht nicht viel Material um verschiedene Makeups machen zu können und man braucht auch nicht viel Übung oder Erfahrung für einen ersten Versuch. Jede(r!) kann mitmachen: Ungeübte lernen Pinsel Puder, Quasten und Pasten kennen und Geübte können weiter üben und noch etwas dazu lernen. Materialien und Werkzeuge sind da, es braucht nichts mitgebracht zu werden. Wer möchte kann allerdings gern Lieblingsmaterialien mitbringen.
Materialkosten in Höhe von 5,- sind schon in der Kursgebühr enthalten! 4 -6 Personen

C5832
Stefanie Romacker
Sa., 09:30 – 13:15 Uhr
Termin: 25. Apr. · vhs,2-08
Gebühr: 42,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 15.04.

Make-up ist immer schön, oder?

Gibt es etwas zu beachten, wenn man sein Alter bedenkt? Was passt am besten zu Jugendlichen? Natürlich kann man sich Ü30 ruhig weiterschminken und bis Ü100 getrost weitermachen. Aber es gibt durchaus ein paar Tricks... Wer sich noch nie geschminkt hat, ist hier herzlich willkommen, es einmal auszuprobieren und wer schon einige Übung hat, lernt hier bestimmt noch etwas dazu. Materialien und Werkzeuge sind da, es braucht nichts mitgebracht zu werden. Materialkosten in Höhe von 5,- sind schon in der Kursgebühr enthalten! 4 – 6 Personen

C5833
Stefanie Romacker
Sa., 14:00 – 17:45 Uhr
Termin: 25. Apr. · vhs,2-08
Gebühr: 42,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 15.04.

Naturkosmetik selbstgemacht – Selbstbräuner und Sonnenschutz

Sie wollen selbst bestimmen was an Ihre Haut kommt? Gerade bei Sonnenschutz und Selbstbräuner wird mit sehr viel „Chemie“ gearbeitet, dabei sind auch nicht alle käuflichen Naturkosmetikprodukte unumstritten. In dem Kurs erfahren Sie, was selbstgemachte Sonnencreme und Selbstbräuner auf Basis von Naturkosmetik leisten können. Selbstbräuner und Sonnenschutz können individuell auf Ihre Haut abgestimmt werden und einfach und ohne besondere „Ausrüstung“ selbst zu Hause hergestellt werden. In der Zeit häufig werdender Allergien wird es immer wichtiger, genau zu wissen, welche Substanzen in den verwendeten Kosmetikprodukten enthalten sind. Die Vorteile der selbstgemachten Naturkosmetik, sowie das benötigte Zubehör und die Rohstoffe werden genau erläutert. Wir rühren zusammen eine Creme mit Sonnenschutzfaktor und eine Selbstbräunungscreme. Materialkosten von 5,- Euro/Person sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte zwei saubere Cremetöpfchen oder kleine Gläser mit Schraubdeckel mitbringen.

C5837
Ellen Schörner-Burkhardt
Mo., 19:15 – 21:30 Uhr

APOTHEKE IM KOMM
Ihre Gesundheitsoase im KOMM!
Beratung in entspannter Atmosphäre:
Homöopathie
Naturheilmittel
Spinnradprodukte
Aliceplatz 11
63065 Offenbach
Tel. 069 40809070
Montag - Samstag
9.00 - 20:00 Uhr
www.apo-im-komm.de

Termin: 20. Apr. · vhs,1-01
Gebühr: 20,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 10.04.

Erfolgreich und authentisch Auftreten Teil 1: Farbberatung

Die ersten 5 Sekunden entscheiden bekanntlich über die Wirkung, die wir bei unserem Gegenüber wecken. Ich helfe Ihnen dabei Ihre Persönlichkeit zu unterstützen und damit Ihre Ausstrahlung zu verstärken. In einer kurzen Einleitung informiere ich Sie kurz über die Grundlagen der Farbberatung, danach gehen wir gleich zum praktischen Teil über: Wir finden zusammen heraus, wann Augen, Haut und Haare müder oder strahlender wirken. Die erste „grobe" Aufteilung nach vier Jahreszeitentypen wird bei meiner Beratung durch individuelle Farbanteile und Farbtendenzen ergänzt. Somit wird Ihre ganz individuelle Farbpalette erarbeitet. Außerdem gibt es Tipps zum typgerechten Make-up. Sie können bis zu 3 persönliche Kleidungsstücke mitbringen, die wir zum Schluss zusammen analysieren. Zielgruppe: Frauen, die sich im Beruf besser positionieren möchten, einen Berufswechsel anstreben, viel in der Öffentlichkeit stehen oder die sich unabhängig von Gewicht und Modediktaten authentisch nach außen präsentieren möchten. Materialkosten in Höhe von 3,- sind schon in der Kursgebühr enthalten! 4 – 6 Personen

C5858
Inessa Wiener
Sa., 10:00 – 16:00 Uhr
Termin: 14. Mrz. · vhs,2-10
Gebühr: 55,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 04.03.

Erfolgreich und authentisch Auftreten Teil 2: Stilberatung

Die ersten 5 Sekunden entscheiden bekanntlich über die Wirkung, die wir bei unserem Gegenüber wecken. Ich helfe Ihnen dabei Ihre Persönlichkeit zu unterstützen und damit Ihre Ausstrahlung zu verstärken. Im Teil 2 geht es um Stil: d. h. um Ihre Figur und Ihre Gesichtsform. Wir beginnen mit einer Stildifferenzierung und Körper- sowie der Gesichtsformanalyse. Sie bekommen Empfehlungen zu den passenden Schnitten, Stoffen und Muster. Auch Empfehlungen zu Frisur, Accessoires, Schmuck und Brille gehören dazu. Sie können bis zu 3 persönliche Kleidungsstücke mitbringen, die wir zum Schluss zusammen analysieren. Zielgruppe: Frauen, die sich im Beruf besser positionieren möchten, einen Berufswechsel anstreben, viel in der Öffentlichkeit stehen oder die sich unabhängig von Gewicht und Modediktaten authentisch nach außen Präsentieren möchten. Materialkosten in Höhe von 3,- sind schon in der Kursgebühr enthalten! 4 – 6 Personen

C5859
Inessa Wiener
Sa., 10:00 – 16:00 Uhr
Termin: 28. Mrz. · vhs,2-10
Gebühr: 55,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 18.03.

Pierre Dammer (re.), Küchenmeister

Eindrücke aus „Kochen für Einsteiger"

ESSEN UND TRINKEN

Ernährung ohne Kohlenhydrate – Ein Workshop

Sie haben gesundheitliche Probleme, wie Allergien, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Blähbauch oder ungeklärte Schmerzen? Ihr Kind hat ADHS oder ist ein „Zappelphillip"? Da können zu viele Kohlenhydrate die Ursache sein. In diesem Workshop werden die Kohlenhydrate erklärt und der Zusammenhang zwischen Körper und den verschiedenen Krankheiten aufgezeigt. Allein die Reduzierung von Kohlenhydraten kann schon helfen. Es können Fragen und Probleme erörtert werden. Wie kocht man ohne Kohlenhydrate? Erleben Sie eine kleine Kostprobe.

C5901
Sabine Witzke
Fr., 19:00 – 21:15 Uhr
Termin: 20. Mrz. · vhs,1-13
Gebühr: 15,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 10.03.

Kochen für Einsteiger

Wer zum ersten Mal zum Kochlöffel greift und die Unterschiede zwischen dünsten, braten, legieren und pochieren nur vom Hörensagen kennt, ist in diesem Kurs richtig. Der Kochneuling erfährt alles, was er zum Erfolg braucht – von der Grundausstattung der Küchengeräte, von Einkauf und Lagerung der Lebensmittel bis zu den verschiedenen Zubereitungsmethoden. Sie werden sowohl die traditionelle deutsche Küche, als auch internationale Gerichte Schritt für Schritt kochen lernen und werden feststellen, dass Kochen sehr viel Spaß machen kann. Und falls mal etwas schiefgeht: Für den Fall der Fälle gibt es Tipps für professionelle „Pannenhilfe".
Die Lebensmittelumlage beträgt 8,- EUR/Termin, die direkt an den Kursleiter zu entrichten ist. Der Kurs findet 14-tägig statt. Auf Wunsch kann der Kurs verlängert werden.
Bitte Getränke, Schürze und Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen mitbringen.

C5910
Pierre Dammer
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
10.02. bis 12.05., 7 Termine · vhs,E2-09
Gebühr: 108,00 EUR (erm. 87,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 31.01.

Mongolische-Küche

Gesund essen, weniger Kalorien und einfache Zubereitung machen die mongolische Küche aus. Genießen Sie das ausgesprochen leckere und leicht zubereitete Essen. Sie erlernen in dem Kurs, wie man das traditionelle Gericht „Buudz" zubereitet. Es wird meistens an Feiertagen und besonders an Neujahr gegessen.
Die Lebensmittelumlage von 8,- EUR ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Getränke, Schürze und Behälter für Kostproben mitbringen.

C5912
Bolormaa Maam-Wallner
Sa., 10:00 – 16:00 Uhr
Termin: 21. Feb. · vhs,E2-09
Gebühr: 38,00 EUR (erm. 32,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 11.02.

Japanische Küche – Sushi, Tempura, Gyoza ...

In diesem Kurs lernen Sie, wie Maki-, Gunkanmaki-, Nigiri-Sushi und Sushi California gerollt werden. Dazu wird Shogagari (eingelegter Ingwer), Wasabipaste und Shoyu serviert. Tofu, Gemüse-Tempura und Gyoza (Japanische Maultaschen) werden mit einfachen Tricks zubereitet. Wakame- (Seetang) und Sojasprossensalat sowie eine, in der japanischen Küche sehr begehrte und unentbehrliche Miso-Dashi-Suppe und japanische Buchweizen-Nudelsuppe, werden schnell und sachkundig zubereitet.
Es gibt eine Einführung in das Kochen mit dem Wok und das Essen mit Stäbchen. Alle Gaumenfreuden werden mit „Ocha" (Japanischer Grüner Tee) abgerundet.
Die Lebensmittelumlage von 20,- EUR für beide Termine ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Getränke, Schürze und Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen mitbringen.

C5914
Cho Mar Tin Seinecke
Do, 18:00 – 21:30 Uhr
Termine: 26.02., 05.03. · vhs,E2-09
Gebühr: 56,00 EUR (erm. 49,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 16.02.

Kochen mit Apfelwein

Unser hessisch Stöffche ist einzigartig. In diesem Kurs möchte ich Ihnen nicht nur die hessische Küche näher bringen, sondern auch aufzeigen, was man mit dem süß-sauren Aroma des Apfelweins sonst noch anstellen kann. Die Lebensmittelumlage von 10,- EUR ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Getränke, Schürze und Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen mitbringen.

C5915
Toni Gödde
Fr., 18:30 – 21:30 Uhr
Termin: 27. Feb. · vhs,E2-09
Gebühr: 25,50 EUR (erm. 22,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 17.02.

Ostermenü – International

Ostern. Das höchste Fest der Katholiken. Entsprechend festlich und anspruchsvoll sind auch die Gerichte unserer Brüder und Schwestern auf dem Globus. Deshalb möchte ich Ihnen an diesem Abend vermitteln, wie viel Tradition und Sorgfalt in den internationalen Rezepturen steckt.
Die Lebensmittelumlage von 20,- EUR für beide Termine ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Getränke, Schürze und Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen mitbringen.

C5923
Toni Gödde
Fr, 18:30 – 21:30 Uhr
Termine: 13.03., 20.03. · vhs,E2-09
Gebühr: 51,00 EUR (erm. 45,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 03.03.

Eine vegetarische kulinarische Reise durch Zentralafrika

In diesem Kurs entdecken Sie die Tradition und die Besonderheit der vegetarischen/veganen Zentralafrikanischen Küche. Diese Küche verwendet keine Milchprodukte. Das ist eine tolle Möglichkeit, ein leckeres Menü zuzubereiten. Das Menü besteht u.a. aus Mango-Avocado Salat mit Champignons, verschiedenes Gemüse, wie Spinat, Tomaten, Kwem Afrikanisches Gemüse, Ekoki und verschiedenen Beilagen, wie Couscous, Manioc, Yam und Kochbananen.
Die Lebensmittelumlage von 10,- EUR ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Getränke, Schürze und Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen mitbringen.

C5926
Caliste Stula
Di., 18:00 – 21:30 Uhr
Termin: 17. Mrz. · vhs,E2-09
Gebühr: 28,50 EUR (erm. 25,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 07.03.

Vegetarische Küche Afrikas

Lernen Sie die vielfältige vegetarische Küche Afrikas kennen. Wir begeben uns auf eine kulinarische Reise, die uns von einfach zuzubereitendem Fingerfood (Bohnen-Beignets) über Couscous-Salat zu vielfältigen Hauptgerichten mit typischen Gemüsen aus Afrika führt. Dies sind z.B. Maniok, Süßkartoffeln, Okra, etc.
Sie lernen die typischen Gewürze und die Zubereitung der afrikanischen, insbesondere der senegalesischen, Küche kennen.
Die Lebensmittelumlage von 12,- EUR ist schon in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Getränke, Schürze und Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen mitbringen.

C5927
Fatou Seubert
So., 11:00 – 17:00 Uhr
Termin: 28. Jun. · vhs,E2-09
Gebühr: 42,00 EUR (erm. 36,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 18.06.

Tonis schmackhafte Geflügelküche

An diesem Abend dreht sich alles ums Geflügel. Einfach wunderbar. Ich liebe Knusper-Keulchen. Oder soll ich doch lieber meine scharfen Tandoori-Spieße verkosten? Aber wie fülle ich eine Hähnchenbrust und mit was? Alle diese Fragen haben Sie sich vielleicht auch schon einmal gestellt? Seien Sie mit mir kreativ. Die Lebensmittelumlage von 10,- EUR ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Getränke, Schürze und Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen mitbringen.

C5928
Toni Gödde
Fr., 18:30 – 21:30 Uhr
Termin: 27. Mrz. · vhs,E2-09
Gebühr: 25,50 EUR (erm. 22,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 17.03.

Einführung kohlenhydratfreies Kochen und Backen zu Ostern – ohne Zucker und Mehl

Vielleicht gehören auch Sie zu den Menschen, die Kohlenhydrate reduzieren möchten, die ein paar Kilos zu viel haben oder sogar gesundheitliche Probleme, wie z.B. Diabetes haben. In diesem Kochkurs lernen Sie kohlenhydratfreie Gerichte und Leckereien kennen, die das Abnehmen unterstützen und den Insulinhaushalt positiv beeinflussen. Hier dreht sich alles um das Ei. Wir kochen ein Ostermenü und stellen Leckeres aus Gebäck und Schokolade her. Alle Rezepte sind ohne Zucker und Mehle.
Die Lebensmittelumlage von 20,- EUR (inkl. Getränke) ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Getränke, Schürze und Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen mitbringen.

C5930
Sabine Witzke
Sa., 10:00 – 17:00 Uhr
Termin: 28. Mrz. · vhs,E2-09
Gebühr: 68,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 18.03.

Vietnamesische Küche

Trotz der Vielfalt der asiatischen Küche hebt sich die vietnamesische durch ihre einzigartige Gewürzmischung und Zubereitungsart hervor. Dabei werden die regionalen Unterschiede deutlich ersichtlich, denn das Land hat durch seine geographischen Gegebenheiten sehr traditionelle regionalbedingte Ess- und Geschmacksgewohnheiten. Sie lernen für das Land typische Gerichte und Menüfolgen kennen, mal raffiniert, mal einfach, aber immer köstlich zubereitet. Die Lebensmittelumlage von 24,- EUR für alle drei Termine ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Getränke, Schürze und Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen mitbringen.

C5932
Thi Thanh Thuy Duong
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Termine: 15.04., 22.04., 29.04. · vhs,E2-09
Gebühr: 87,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 05.04.

Thailändische Sommerküche

Reiselust geht durch den Magen: Gewinnen Sie einen Einblick in fremdländische Esskulturen. Die fleisch- und fettarme Küche bietet nicht nur viele interessante Gewürze und Kräuter, sondern auch außergewöhnliche Koch-Methoden. Sie lernen das Kochen mit dem Wok, das Zerstoßen und Zerkleinern im Steinmörser, die richtigen Schneidetechniken, das Essen mit Stäbchen und die Regeln für die richtige Gar- und Kochmethode für Gemüse, damit es frisch und knackig bleibt.
So kennt die Küche des Goldenen Dreiecks exotische Dschungel-Gewürze, wie Galgan, Koriander, Kräuter, Tamarindenmus und Fischsoßen, die Thai-Küche u.a. Ingwer, Kafirblätter, Zitronengras, Kokosnussmilch und Thaibasilikum sowie Gemüsesorten, wie Sojasprossen, Paksoi und Okra. Die Küche dieser 3 Länder (z.B. Frühlingsrollen, Currygerichte mit Kokos- und Erdnuss-Soßen) ist nicht nur sättigend, sondern auch ein Genuss für Gaumen und Auge. Alle Gerichte werden nach Originalrezepten zubereitet und sind problemlos nach zu kochen.
Die Lebensmittelumlage von 10,- EUR ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Getränke, Schürze und Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen mitbringen.

C5935
Cho Mar Tin Seinecke
Do., 18:00 – 21:30 Uhr
Termin: 16. Apr. · vhs,E2-09
Gebühr: 28,50 EUR (erm. 25,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 06.04.

Liebe geht durch den Magen – Indische Küche und Kino

Dass Liebe durch den Magen geht, gilt auch im fernen Indien. Doch kann man mit selbst gekochtem Essen auch eine Beziehung aufrechterhalten? Das kann man in dem berührenden Film „Lunchbox" (kein typischer Bollywood-Film), der die Seele streichelt, herausfinden. Ein kleines Meisterwerk über das Kochen und Beziehungen, das den Appetit anregt.
Gemeinsam werden wir an diesem Wochenende den Film schauen (ca. 101 Minuten) und die darin gezeigten Rezepte nachkochen. Sie werden die Besonderheiten der indischen Küche und die exotischen Gewürze kennen lernen. Zusammen werden wir Gerichte, wie Dal (Linsengerichte), Masala Bhindi (gewürzte Okras), Alu Gobhi (Blumenkohl u. Kartoffeln), selbstgemachten Käse u.v.m. kochen und gemeinsam genießen.
Die Lebensmittelkosten von 20,- EUR für beide Termine sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Schürze und Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen mitbringen.

C5937
Manju Kumar
Sa, So, 10:00 – 16:00 Uhr
Termine: 25.04; 26.04. · vhs,E2-09
Gebühr: 81,00 EUR (erm. 69,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 15.04.

Tapas espanolas (auf Deutsch und Spanisch)

Es werden Tapas aus dem Süden Spaniens zubereitet und gemeinsam gegessen. Lassen Sie sich von der Vielfalt – Gemüse, Fleisch, Fisch – überraschen! Unsere Dozentin für Spanisch, Marial del Pilar Cebada Garcia, lädt Sie herzlich zum Kennenlernen der Spezialitäten Andalusiens ein.
Die Lebensmittelumlage von 15,- EUR ist schon in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Getränke, Schürze und Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen mitbringen.

C5941
Maria del Pilar Cebada Garcia
Fr., 18:30 – 21:30 Uhr
Termin: 8. Mai. · vhs,E2-09
Gebühr: 30,50 EUR (erm. 27,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 28.04.

Küche Afrikas

Lernen Sie die vielfältige Küche Afrikas kennen. Wir begeben uns auf eine kulinarische Reise, die uns von einfach zuzubereitendem Fingerfood über pikante Fisch-, Fleisch- und Geflügelgerichte bis zum Senegalesischen Nationalgericht – Reis und Fisch „Thiébou Diène" führt. Sie lernen die typischen Gewürze und die Zubereitung der Afrikanischen – insbesondere der Senegalesischen Küche – kennen.
Die Lebensmittelumlage von 12,- EUR ist schon in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Getränke, Schürze und Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen mitbringen.

C5942
Fatou Seubert
Sa., 11:00 – 17:00 Uhr
Termin: 9. Mai. · vhs,E2-09
Gebühr: 42,00 EUR (erm. 36,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 30.04.

Sapori italiani – Eine kulinarische Reise nach Italien

Die Liebe geht durch den Magen! So auch die Liebe für Italien! Genießen Sie italienische Gerichte und erfahren Sie mehr über italienische Traditionen. Unsere Dozentin für Italienisch lädt Sie herzlich zum Kennenlernen der italienischen Spezialitäten ein. Die Kurssprache ist Italienisch.
Eine vorherige verbindliche Anmeldung ist notwendig.
Die Lebensmittelumlage von 10,- EUR ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Getränke, Schürze und Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen mitbringen.

C5947
Emilia Bossio
Di., 18:00 – 21:45 Uhr
Termin: 19. Mai. · vhs,E2-09
Gebühr: 29,00 EUR (erm. 25,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 09.05.

Curry – Raffinesse pur

Curry ist eine Gewürzmischung aus mindestens elf verschiedenen Gewürzen. Genauso vielfältig ist die Verwendung nicht nur in der orientalischen Küche. So gibt es auch in amerikanischen Küchen Currygerichte, die ihresgleichen suchen. In diesem Kurs machen wir eine Reise rund um den Globus. Reisen Sie mit und lassen Sie sich von den Explosionen der Sinne verzaubern.
Die Lebensmittelumlage von 10,- EUR ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Getränke, Schürze und Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen mitbringen.

C5948
Toni Gödde
Fr., 18:30 – 21:30 Uhr
Termin: 22. Mai. · vhs,E2-09
Gebühr: 25,50 EUR (erm. 22,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 12.05.

Ayurveda Wochenende

„Bei falscher Ernährung ist die Medizin hilflos, bei richtiger Ernährung aber ist sie arbeitslos" – ein altes ayurvedisches Sprichwort. Um die Balance von Körper, Geist und Seele im Menschen wiederherzustellen, nimmt die Ernährung in der ayurvedischen Therapie (Ayurveda = Wissen des Lebens) eine bedeutende Rolle ein. Bei der Zusammenstellung der Gerichte spielen Gewürze, Kräuter, Obst, Gemüse, Linsen und Reis eine wesentliche Rolle. Die Geschmacksrichtungen, wie süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb sollten in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen und jeden Tag im Essen vertreten sein. Theoretisch und praktisch werden wir die Grundprinzipien der ayurvedischen Küche erarbeiten. Sie werden dabei lernen, Ihre Körperkonstitution festzustellen und sich dementsprechend zu ernähren.
Die Lebensmittelumlage von 20,- EUR für beide Termine ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Schürze und Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen mitbringen.

C5954
Manju Kumar
Sa, So, 10:00 – 16:00 Uhr
Termine: 13.06., 14.06. · vhs,E2-09
Gebühr: 81,00 EUR (erm. 69,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 03.06.

Afrikanische Grillplatte

In dem Kurs entdecken Sie die Tradition und die Besonderheit der Zentralafrikanischen Küche und der Gewürzmischung. Die Vorspeise besteht aus einem leckeren afrikanischen Salat mit einem Fleischspieß. Als Hauptspeise wird eine Grillplatte mit verschiedenen Fleischsorten unterschiedlich mariniert und Fisch zubereitet. Dazu gibt es zahlreiche exotische Beilagen. Zum Abschluss ein exotisches Dessert.
Die Lebensmittelumlage von 15,- EUR ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte Getränke, Schürze und Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen mitbringen.

C5956
Caliste Stula
Fr., 18:00 – 21:30 Uhr
Termin: 19. Jun. · vhs,E2-09
Gebühr: 33,50 EUR (erm. 30,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 09.06.

Süße Früchtchen auf den Kopf gestellt

Wer gedacht hätte, wir machen hier einen Obstsalat oder einen Früchtekuchen, der liegt völlig daneben. Immer mehr Früchte finden in der modernen leichten Küche Verwendung. Wie zum Beispiel ein schöner kalifornischer Salat mit tropischen Fruchtmix und Geflügelstreifen. Aber auch Eintopfgerichte aus Fleisch, Birnen, Pflaumen und Kartoffeln. Anhand von leicht nach zu kochenden Anleitungen werden Sie in der Lage sein, Ihrem Speiseplan eine fruchtige Note zu verleihen. Die Lebensmittelumlage von 10,- EUR ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Getränke, Schürze und Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen mitbringen.

C5958
Toni Gödde
Fr., 18:30 – 21:30 Uhr
Termin: 26. Jun. · vhs,E2-09
Gebühr: 25,50 EUR (erm. 22,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 16.06.

Kostbarkeiten und Geheimnisse der indischen Sommerküche

In diesem Kurs wird das Geheimnis gelüftet, wie man über geschickte Essenszubereitung die „körpereigene Klimaanlage" in Gang bringen kann. Dabei spielen Gewürze sowie die Auswahl und Kombination von Zutaten eine wichtige Rolle.
Haben Sie Lust, die schmackhaften Rezepte, z.B. leicht verdauliche indische Gemüse-, Reis- und Fleischgerichte sowie kühlende Lassis, (Joghurtgetränke), Minzsoßen und Mangokreationen auszuprobieren, um damit die Sommerhitze besser zu ertragen?
Die Lebensmittelumlage von 10,- EUR ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Schürze und Behälter für Kostproben mitbringen.

C5960
Manju Kumar
So., 10:00 – 16:00 Uhr
Termin: 12. Jul. · vhs,E2-09
Gebühr: 40,00 EUR (erm. 34,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 02.07.

Asiatische Nudeln, Suppen und Co.

Gewinnen Sie einen Einblick in fremdländische Suppen-Esskulturen. Ganz Asien ist bekannt für verschiedene Nudelsorten (wie Reis- und Bandnudeln, Udon Japanische Nudeln). Wir werden im Kurs die sogenannte „Miso Dashi Suppe" zubereiten. Dazu wird eine klare Fleischsoße mit Fleisch, gebratenen Zwiebeln, Ei, gedünstetes Gemüse und Kräutern gereicht.
Die fleisch- und fettarme Suppenvariante bietet nicht nur viele interessante Gewürze und Kräuter sondern auch außergewöhnliche Koch-Methoden. Ebenfalls befassen wir uns mit der Thai-Suppe „Tom Yam kun". Durch den würzigen Geschmack ist auch diese Suppe sehr begehrt. Entdecken Sie selbst den tollen Genuss für Ihren Gaumen.
Wir werden uns außerdem damit befassen, wie man mit dem Wok kocht, die richtigen Schneidetechniken anwendet und wie man das Essen mit Stäbchen erlernt. Ich werde Ihnen auch die Faustregeln für die richtige Gar- und Kochmethode für das Gemüse zeigen, damit es frisch und knackig bleibt. Alle Rezepte sind problemlos zum Nachkochen geeignet. Zum Abschluss werden wir gemeinsam Grünen- und Kräutertee zubereiten.
Die Lebensmittelumlage von 10,- EUR ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Getränke, Schürze, Schreibzeug und Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen mitbringen.
Falls vorhanden: eigener Wok, Stäbchen und Steinmörser.

C5964
Cho Mar Tin Seinecke
Sa., 12:00 – 16:00 Uhr
Termin: 18. Jul. · vhs,E2-09
Gebühr: 30,00 EUR (erm. 26,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 08.07.

Rotwein-Juwele fernab des Mainstreams

Klar, man kann immer die gleichen Weine trinken. Das bewahrt vor unliebsamen Überraschungen. Genauso wie man die Lektüre auf ein paar Bestseller-Autoren, die Mahlzeiten auf wenige ausgesuchte Gerichte und die Urlaubsreisen auf ein, zwei vertraute Orte beschränken kann. Es ist wahrlich nicht Schlechtes daran, mit immer wieder denselben Dingen großes Vergnügen zu erleben. Wer jedoch die wohlbekannte Welt von Cabernet Sauvignon und Merlot mal hinter sich lassen will, kann in diesem Seminar eine ungemein spannende und wenig bekannte Welt entdecken – und verkosten.
Die Kosten für die Weinprobe in Höhe von 30,00 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.

Kochkursleiter/-innen bei der Planungskonferenz Ernährung

C5970
Dr. Wolfgang Staudt
Fr., 19:00 – 21:00 Uhr
Termin: 20. Mrz. · vhs,E1-01
Gebühr: 38,50 EUR (erm. 36,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 10.03.

Whisky-Tasting

Entdecken Sie den edlen Geschmack! Beim Whisky-Tasting werden 6 hochwertige Single Malt Whiskys (je 2cl) verkostet. Ein Querschnitt durch Land und Geschmack mit ausführlichen Informationen: für Beginner und Kenner! Dazu eine Diashow, ein Vortrag über Kultur, Whiskyentstehung, Herstellung und das richtige Trinken.
Zu jedem Whisky gibt es Informationen über Herkunft, Fasstyp und Geschmacksrichtung.
Bitte denken Sie an eine Essens-Grundlage vor der Verkostung!
Planen Sie auch eine sicheres nach Hause kommen!
Die Kosten für den Whisky in Höhe von 25,00 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.

C5972
Jürgen Schinköthe
Fr., 18:00 – 21:30 Uhr
Termin: 17. Apr. · vhs,E2-02
Gebühr: 42,50 EUR (erm. 39,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 07.04.

Weißwein-Juwele fernab des Mainstreams

Klar, man kann immer die gleichen Weine trinken. Das bewahrt vor unliebsamen Überraschungen. Genauso wie man die Lektüre auf ein paar Bestseller-Autoren, die Mahlzeiten auf wenige ausgesuchte Gerichte und die Urlaubsreisen auf ein, zwei vertraute Orte beschränken kann. Es ist wahrlich nicht Schlechtes daran, mit immer wieder denselben Dingen großes Vergnügen zu erleben. Wer jedoch die wohlbekannte Welt von Chardonnay und Riesling mal hinter sich lassen will, kann in diesem Seminar eine ungemein spannende und wenig bekannte Welt entdecken – und verkosten.
Die Kosten für die Weinprobe in Höhe von 30,00 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.

C5973
Dr. Wolfgang Staudt
Fr., 19:00 – 21:00 Uhr
Termin: 19. Jun. · vhs,E1-01
Gebühr: 38,50 EUR (erm. 36,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 09.06.

Programmbereich Kultur und Kreativität

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.

Kreatives, künstlerisches Arbeiten und das Erlernen von Kulturtechniken eröffnen die Möglichkeit, sich selbstbestimmt und mit Gestaltungsspielraum seinem persönlichen Werk zu widmen und Ideen zu verwirklichen.

Kurse, Führungen, Vorträge und Studienreisen machen vertraut mit der eigenen Kultur und fördern das Verständnis für fremde Kulturkreise.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

„Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung", betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.

Nutzen Sie dieses Bildungsangebot, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Kultur macht stark

INHALT

Literatur 108
Theater 108
Kunst- und Kulturgeschichte 109
Malen, Zeichnen, Drucken 110
Plastisches Gestalten, Keramik 111
Werken und Basteln 111
Textiles Gestalten 112
Fotografie und Neue Medien 113
Musik in Theorie und Praxis 115
Tanz 116

LITERATUR

VORTRAG

Und wir gingen still im tiefen Schnee – Ein flockig-weißer Lyrikabend

Unabhängig von der tatsächlichen Witterung in den Wochen zuvor, setzt der Abend gegen Ende der Jahreszeit noch einmal einen deutlich winterlichen und – vor allem – poetischen Akzent. Deutschsprachige Schneegedichte in einer vielfältigen thematischen und formalen Auswahl werden präsentiert und kommentiert – ganz ohne nasse Füße und in angenehm temperiertem Ambiente.
Keine Anmeldung, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn

C6104V0
Winfried B. Sahm
Di., 19:30 Uhr
Termin: 24. Feb. · vhs,E2-02
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

VORTRAG

Im wunderschönen Monat Mai – Wonnemondliche Gedichte

Der Mai ist in der deutschsprachigen Lyrik nicht nur der am häufigsten bedichtete Monat – er kann mit seinem Image als Wonne- und Blütenmond auch ziemlich zufrieden sein. Dennoch ergehen sich die Mai-Gedichte nicht nur in Preisungen, auch enttäuschte Erwartungen und politischer Furor haben ihre Verse. Der Abend bringt eine vielgestaltige und inhaltliche weitgespannte Auswahl von Mai-Lyrik zu Gehör und ergänzt die Vorträge durch kommentierende Informationen.
Keine Anmeldung, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn

C6105V0
Winfried B. Sahm
Di., 19:30 Uhr
Termin: 12. Mai. · vhs,E2-02
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

EXKURSION

Es war e Paradies von Ebbel un Gemies – Mit Stoltze durchs ländliche Frankfurt

Nicht wenige von Friedrich Stoltzes Gedichten und Geschichten spielen in den im 19. Jahrhundert noch ganz ländlichen Vororten Frankfurts. Gärtner, Bauern und Handwerker waren ein wichtiger Teil der Lebenswelt der Freien Stadt. Stoltze schildert sie zupackend, lebensvoll, witzig. Gelesen in den Oberräder Feldern mit Blick auf die Skyline ergibt sich ein vergnüglicher literarischer Sonntagsspaziergang.
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Mühlberg, Offenbacher Landstraße in Frankfurt-Oberrad
Keine Anmeldung, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn

C6111FÜ
Winfried B. Sahm
So., 15:00 – ca. 17:00 Uhr · Termin: 26. Apr.
Treffp.: Straßenbahnhaltest. Mühlberg, Offenbacher Landstraße
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

EXKURSION

Wenn ich, Lili, dich nicht liebte – Ein historisch-literarischer Straßenzug

Entlang der Lilistraße in Offenbachs Nordend wird Elisabeth Schönemanns Beziehung zu Offenbach erläutert. Die querende Goethestraße gibt Gelegenheit, auch ihren Kurz-Verlobten einzuführen, der dem Stadtgang in Versen und Prosa das literarische Material liefert. Und schließlich bleiben auch Informationen zu den weiteren Querstraßen-Namensgebern Bernard und André nicht aus.
Keine Anmeldung, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn

C6112FÜ
Winfried B. Sahm
Sa., 15:00 – ca. 16:30 Uhr · Termin: 11. Jul.
Treffpunkt: Berliner Straße, Ecke Lilistraße
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Literatur am Vormittag: „Späte Familie" ein Roman von Zeruya Shalev.

Die israelische Schriftstellerin beschreibt in diesem Roman das Scheitern einer Ehe und den Beginn einer neuen Liebe. Eine Liebe, die am Alltag zu zerbrechen droht. Es ist eine moderne Familiengeschichte. Krise, Trennung, das Hoffen auf das Glück mit einer neuen späten Familie. Die Autorin, die mit ihrem Roman „Liebesleben" weltberühmt wurde, besitzt die beeindruckende Fähigkeit menschliche Beziehungen zu beschreiben, wortgewaltig, anschaulich, intensiv und mit starken Gefühlen.
Bitte beachten Sie die Kurstermine: 23.2., 9.3., 23.3., 13.4., 20.4., 4.4., 11.5., 18.5.2015.

C6120
Dagmar Grau
Mo, 10:00 – 11:30 Uhr
23.02. bis 18.05., 8 Termine · vhs,E2-01
Gebühr: 48,00 EUR (erm. 36,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 13.02.

Literarische Moderne – konkret! Marlene Streeruwitz und „Nelia Fehn"

Die österreichische Schriftstellerin Marlene Streeruwitz hat im vergangenen Jahr mit einer originellen Variation des Roman-im-Roman-Prinzips aufgewartet: Im Abstand von nur wenigen Monaten erschienen mit „Nachkommen." und „Die Reise einer jungen Anarchistin in Griechenland." gleich zwei Bücher der Autorin, die auf besondere Weise miteinander verbunden sind. Im Seminar wollen wir beide Romane eingehend diskutieren und damit auch einige der darin verhandelten Themen, zu denen Streeruwitz" Kritik am deutschen Literaturbetrieb genauso gehören wie die Frage, was heute „Feminismus" meint. Auszüge aus Marlene Streeruwitz' Tübinger und Frankfurter Poetikvorlesungen werden hinzugezogen und den Teilnehmern am ersten Kurstag ausgeteilt.
Literatur: Marlene Streeruwitz: „Nachkommen." S.Fischer Verlag. Marlene Streeruwitz als Nelia Fehn: „Die Reise einer jungen Anarchistin in Griechenland." S. Fischer Verlag.

C6123
Thomas Plaul
Sa, 10:30 – 17:30 Uhr
Termine: 28.02., 14.03. · vhs,E2-02
Gebühr: 58,00 EUR (erm. 46,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 18.02.

THEATER

Theaterkurs: „Bretter, die die Welt bedeuten"

„Theater ist eine Form des Lebens, wir alle sind seine Schauspieler". Wer Lust hat, sich selbst neu zu entdecken, sich in eine Welt der Fantasie und Gefühle zu begeben, der kann bei der Theatergruppe in eine neue Rolle schlüpfen. Angesprochen sind Menschen aller Altersgruppen, die gemeinsam eine Theateraufführung, die an zwei aufeinander folgenden Abenden in der Volkshochschule stattfindet, erarbeiten wollen (siehe „Kleinkunst made in vhs"). Auch Kostüm- und Bühnenbildner/-innen sind gefragt. Die Gruppe ist teilweise schon seit mehreren Semestern zusammen und spielt mit viel Spannung und Freude. Sie ist offen für neue Talente, dabei ist das Abenteuer mit Körper und Stimme auch etwas für Männer! Die Gruppe beschäftigt sich auch mit dem Impro-Theater und plant auch gemeinsame Theaterbesuche vor und hinter dem Vorhang.
8 bis 9 Personen.

C6150
Angelika de Leuw
Mo, 18:30 – 20:30 Uhr
09.02. bis 18.05., 14 Termine · vhs,2-02
Gebühr: 134,50 EUR (erm. 106,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 30.01.

Kleinkunst made in vhs

Theateraufführungen des Kurses „Bretter, die die Welt bedeuten"

Der Kurs „Bretter, die die Welt bedeuten", unter der Leitung von Angelika de Leuw, bringt die Arbeit des Semesters in zwei Aufführungen auf die Bühne. Diese finden im Saal der Volkshochschule statt.

Aufführungstermine:
Samstag, 30. Mai 2015 (C6151V0)
Sonntag, 31. Mai 2015 (C6152V0)
jeweils 19.30 Uhr
Gebühr: jeweils 5,00 EUR
(keine weitere Ermäßigung)

Um besser planen zu können, bitten wir um Platzreservierung unter der Telefonnummer 069 8065-31 56.

EXKURSION

Offenbach intern: Das Archiv im Haus der Stadtgeschichte Offenbach

Die Reihe „Offenbach intern" stellt in lockerer Folge Offenbacher Institutionen und Einrichtungen vor und erlaubt damit den Blick hinter die Kulissen. Es ergeben sich interessante Einblicke in Einrichtungen, die die Stadt prägen und bewegen. Eine Führung mit Stadtarchivarin Anjali Pujari durch das Archiv im Haus der Stadtgeschichte bietet den Teilnehmenden Einsicht in die historischen Bestände zur Offenbacher Stadtgeschichte, die bis ins 16. Jahrhundert zurückgehen. Fotos, Stadtpläne, Akten, Bücher, Zeitungen, Postkarten, Mikrofilme – die Dokumente, die hier gesammelt werden, sind vielfältig. Die Arbeit des Stadtarchivs und wie man selbst im Archiv forschen kann, sind Themen der Führung. Keine Anmeldung, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn

C6223FÜ
Anjali Pujari
Mo., 17:00 – 18:00 Uhr · Termin: 16. Mrz.
Haus der Stadtgeschichte, Herrnstr. 61,
Archiv Offenbach
Gebühr: 3,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

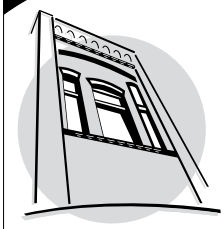
EXKURSION

Auf den Spuren des 1. Weltkriegs durch das „Mathildenviertel"

Anders als bei Kriegsbeginn im August geglaubt, waren die Soldaten nicht zu Weihnachten wieder daheim. Schnell waren die Auswirkungen des Krieges auch im östlichen Teil der Stadt zu spüren: Aus Schulen wurden Kasernen und Lazarette, in Versammlungsräumen wie Saalbau und Marienheim brachte man Verwundete unter. Im alten Gebäude der Kunstgewerbeschule am Mathildenplatz fand Unterricht für Ausquartierte statt, hier richtete die Kriegsfürsorge auch die erste ständige Kriegsküche für Massenspeisungen ein, denn Lebensmittel wurden immer knapper. Privatpersonen sowie Firmen, besonders die Gerberei Mayer und Sohn spendeten bedeutende Summen sowohl für Hilfsbedürftige und Hinterbliebene, von Patriotismus getrieben aber auch für Rüstungsgüter und kriegerische Erfolge. Aus Straßen, in denen wie z.B. in der Hermann-Steinhäuser- oder Querstraße viele junge Arbeiter lebten, erschienen bald in den Zeitungen zahlreiche Anzeigen, die deren Heldentod in treuer Pflichterfüllung mitteilten.
Keine Anmeldung, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn

C6224FÜ
Christina Uslular-Thiele
Sa., 14:00 – ca. 15:30 Uhr · Termin: 21. Feb.
Treffpunkt: 14:00 Uhr Ecke
Karlstr u. Hermann-Steinhäuser-Straße
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Es gibt ein THEATER in Offenbach!



Grosses Theater
Kleines Theater
Musiktheater
Kabarett
Kurse
im

Theateratelier Bleichstraße 14H

Projekt Bleichstraße 14 H e.V. Bleichstraße 14 H
63065 Offenbach a.M. Tel./Fax (0 69) 8236 3990
post@projektbleichstrasse.de

EXKURSION

Romantische Malerei an Rhein und Main – Ein Besuch im Museum Giersch

Als künstlerischen Abschluss des Veranstaltungsreigens zur Romantik zeigt das Haus am Frankfurter Schaumainkai eine umfängliche Auswahl von Gemälden des frühen 19. Jahrhunderts, die ganz verschiedene Facetten romantischer Weltsicht repräsentieren – unter anderen von Philipp Veit und Ludwig Emil Grimm. Die Führung bietet einen kommentierenden Überblick, der den oft sentimental-verengten Romantik-Begriff kunsthistorisch weitet.
Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn, hinzu kommt der Museumseintritt. Die Eintrittskarten werden zur Entlastung des Museumspersonals vom Dozenten gekauft.

C6226FÜ
Winfried B. Sahm
So., 16:00 – ca. 18:00 Uhr · Termin: 31. Mai.
Treffpunkt: Haus Giersch, Schaumainkai 83,
Frankfurt
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

EXKURSION

Brauhaus-Eck und Gloria-Bar – Mein Offenbach vor 50 Jahren

Ein Fahrschüler aus dem Rodgau kommt nicht nur schultäglich am Hauptbahnhof an und läuft am Bahndamm entlang zur Schule – er durchstreift auch in Frei- und Schwänzstunden die Stadt. Ein halbes Jahrhundert später sucht der Stadtgang einige der damaligen Orte auf, erzählt zugehörige Episoden und thematisiert Veränderungen bis heute. Teilnehmer/-innen sind eingeladen, ihre Erinnerungen und Erfahrungen mit Offenbach von damals, früher, später oder heute ebenfalls einzubringen.
Keine Anmeldung, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn

t raum
wilhelmstr. 13
63065 Offenbach
www.of-t-raum.de
info@of-t-raum.de
069-80108983

infos: www.of-t-raum.de

theater
...komödien, klassiker, satiren, kabarett, lesungen....

training
persönlichkeitsseminare
entspannungstraining, therapie....

treffpunkt
...ausstellungen, künstlertreff, feiern...

C6227FÜ
Winfried B. Sahm
Sa., 15:00 – ca. 17:00 Uhr · Termin: 27. Jun.
Treffpunkt: Hauptbahnhof
Offenbach- Haupteingang, Bismarckstr.
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

EXKURSION

Höchst unterhaltsam – Ein Ausflug in Frankfurts Westen

Frankfurts größter westlicher Stadtteil hat auch jenseits seines bekannten Industrieterrains einiges zu bieten. Altstadtgassen, Mainszenerie, Einzelgebäude wie Justinuskirche und Bolongaropalast sind nicht nur schön anzusehen, sondern können auch mit interessanten historischen Erläuterungen verknüpft werden. Hin- und Rückfahrt erfolgen mit der S-Bahn.
Nur mit Anmeldung. In der Gebühr ist der Fahrkartengruppenanteil enthalten.

C6228SF
Winfried B. Sahm
So., 14:20 – ca. 18:00 Uhr · Termin: 14. Jun.
Treffpunkt: Französisch-reformierte Kirche,
Herrnstraße
Gebühr: 17,00 EUR (erm. 14,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 04.06.

Deutsch-Französischer Stammtisch e.V./Club Franco-Allemand

Der Deutsch-Französische Stammtisch e.V./Club Franco-Allemand bietet einmal im Monat in der vhs, in einem angenehmen Ambiente, eine deutsch-französische Veranstaltung an: Vorträge zu Kultur, Literatur und Aktuellem, Schwätzabende, wo in Französisch über alles und nichts gesprochen wird, Weinproben und vieles mehr. Jeder ist herzlich willkommen. Näheres entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Aushang, oder informieren Sie sich bei Heide Uhl. Wir freuen uns auf Sie. Deutsch-Französischer Stammtisch e.V., Club Franco-Allemand, c/o Heide Uhl, Telefon: 069 891413. Kurzfristige Terminänderungen bleiben vorbehalten.

Termine:
Do., 26. Feb., Di.,17. Mrz., Di., 21. Apr. ,
Di., 19. Mai, Do., 25. Jun.
jeweils 19:30 – 21:30 Uhr · Eintritt frei

Kunstgeschichte

Dieser Kurs vermittelt Ihnen einen Überblick über kunstgeschichtliche Epochen und deren wichtigste Eigenschaften. In diesem Halbjahr geht es um das Zeitalter des Barock zwischen Drama und Schönheit, religiösem Eifer und ländlichem Idyll. Wichtiger als Vorkenntnisse ist Ihr Interesse an Malerei, Skulptur und Architektur sowie deren materiellen und geistigen Bedingungen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!
Kein Kurstermin am 31.3., 7.4., 28.4., 5.5.
Ab 8 Personen

C6230
Charlotte Lindenberg M.A.
Di, 10:00 – 11:30 Uhr
10.02. bis 12.05., 10 Termine · vhs,2-07
Gebühr: 72,00 EUR (erm. 57,00 EUR)

STUDIENREISE

Fahrrad-Studienreise: In und um Kloster Niederalteich

Kloster Niederalteich, zwischen Regensburg und Passau am Rande der Bayerischen Waldes an der Donau, ist das älteste Kloster Niederbayerns. Das Kloster wurde 731 von den Benediktinern gegründet. Im Gästehaus lassen sich ein paar erholsame Tage verbringen und mit Fahrrad ohne Gepäck die Region erkunden: z.B. auf einer alten Bahntrasse Richtung Passau, zur barocken Asamkirche von Osterhofen oder zum nahen Kloster Metten, wo mal ein Bischof kürzlich seine Auszeit nahm. Die Radeltage können wir abends im Biergarten oder in den Gewölben der Klosterwirtschaft ausklingen lassen. Anreise bis Regensburg mit der Bahn, 2 Tage per Rad über Straubing nach Niederalteich, dort 4 Übernachtungen. Rückreise von Plattling mit der Bahn.
Reisepreis: 6 x HP im Doppelzimmer (Fahrtkosten sind nicht im Preis enthalten, EZ-Zuschlag 15,00 € pro Person, sind vor Ort zu zahlen).
Der Infoabend findet am Freitag, den 12. Juni 2015, um 20:00 Uhr in der vhs, Berliner Str. 77, im Raum 2-09 statt und ist zugleich letzter Anmeldetermin, falls noch Plätze frei sind. Das detaillierte Reiseprogramm wird auf Anfrage zugesandt. (Tel.: 069 8065-3156; Email: karin.luedtke@offenbach.de).

C6246SR
Dietrich Deutschmann
So., 12.07. bis Sa., 18.07., 7 Tage
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.
Gebühr: 590,00 EUR im Doppelzimmer,
EZ-Zuschlag: 15,00 EUR
(keine weitere Ermäßigung)

STUDIENREISE

Studienreise Breslau: Oper und die Pracht der Klassischen Moderne

Bus-Studienreise nach Breslau und ins Vorland des Riesengebirges mit Opernbesuch in der historischen Oper und Werkeinführung

Breslau ist die Stadt der Gotik und des Barocks und galt vor 1945 als die Hauptstadt der architektonischen Moderne. Wichtigste Bauwerke aus dieser Epoche sind die 1913 als gewaltiger Rundbau fertig gestellte Jahrhunderthalle (seit 2006 UNESCO-Weltkulturerbe), Kaufhäuser im Stil zwischen Jugenstil und Bauhaus oder die Werkbundsiedlung – allesamt Marksteine modernen Architektur. Fast alle Breslauer Bauten dieser Epoche sind in eindrucksvoller Fülle in der reizvollen Oder-Metropole erhalten geblieben. Änderungen vorbehalten.
Eine ausführliche Reisebeschreibung wird auf Anfrage zugesandt. Telefon: +49(0)69 8065-3156, E-mail: karin.luedtke@offenbach.de

C6283SR
Birgit Grün
Do., 23.04. – So., 26.04., 4 Tage
Abfahrt: 07:00 Uhr Busbahnhof Bismarckstraße Offenbach
Gebühr: Preis auf Anfrage

MALEN, ZEICHNEN, DRUCKEN

Zeichnen lernen, spielerisch und experimentell für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Zeichnen hat mit Entdecken, Entwerfen, Finden und Erfinden zu tun. Zeichnerische Materialien und Techniken helfen uns beim Erforschen der sichtbaren Umgebung. Im spielerischen Umgang werden Zusammenhänge erfasst: Linie und Bewegung, Raum und Plastizität, Komposition und Rhythmus , Licht und Schatten, Perspektive.
Am ersten Abend bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A3 oder A2 – ca.120g/Bogen, Zeichenkohle, weiche Bleistifte B; 2B, 3B, 4B, 6B.

C6314
Ralph Zoller
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
23.02. bis 27.04., 8 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 72,00 EUR (erm. 54,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 13.02.

Von der Skizze zum Bild: für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Hier können Sie verschiedene Mal- und Zeichenmaterialien kennen lernen, z.B. mit Kohle, Soft-Pastell, Ölkreiden, Acryl, und erste Malversuche damit unternehmen. Unser Ausgangspunkt ist die Skizze. Von dort betreten wir die aufregende Welt der Farben. Mit den Materialien entwickeln wir unsere kreativen Umsetzungen. Ausgehend von Anregungen durch den Kursleiter oder eigenen Themen experimentieren wir zwischen Gestaltungsaufgaben und freien Arbeiten. Hinweise zu Bildaufbau, Farbenlehre sowie technische Aspekte fließen in den Unterricht ein. Für die Kursabende ist das Material vorhanden. Eigenes Material kann nach thematischer Absprache verwendet werden. Zusätzlich Materialkosten: Pro Kursabend pro Teilnehmer EUR 1,00.

C6315
Ralph Zoller
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
01.06. bis 20.07., 8 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 72,00 EUR (erm. 54,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 21.05.

Malerei und Zeichnung für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs experimentieren wir damit wie man Malerei und Zeichnung so verbinden kann, dass zwar beide Medien ihre Eigenständigkeit behalten, dennoch aus der Verbindung etwas Neues und sehr Reizvolles entsteht. Wir setzen Flächen, überziehen Sie mit einer Zeichnung, die dann teilweise wieder von Farbe überdeckt wird. Dieses Ineinanderarbeiten von Malerei und Zeichnung erzeugt eine ganz besondere Bildspannung und ist nahezu mit allen Farben, Stiften und Kreiden möglich. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.
6 bis 7 Personen

C6318
Cornelia Krauledat
Sa., 10:30 – 17:00 Uhr
Termin: 14. Mrz. · vhs,2-14
Gebühr: 40,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 04.03.

Aquarellmalerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Kurs bietet eine Einführung in das Aquarellieren. Angesprochen werden Techniken, Kompositionen, Farbmischungen etc., aquarelliert wird auch nach Stillleben.
Am ersten Kurstag bitte Schreibzeug, Skizzenblock, Bleistifte mitbringen, weitere Materialien wird im Kurs besprochen.

C6320
Lucia Deutscher
Mo, 10:00 – 11:30 Uhr
02.02. bis 27.04., 12 Termine · vhs,2-14
Gebühr: 72,00 EUR (erm. 54,00 EUR)

Aquarellmalerei für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Längst hat sich die alte und traditionsreiche Aquarellmalerei vom Entwurfs- und Skizzenmedium zur eigenständigen Disziplin emanzipiert. Heute bietet das Aquarellieren von traditionellen bis zu experimentellen Herangehensweisen vielfältige Möglichkeiten zur Bildentstehung. Aquarellfarben haben starke Leuchtkraft. Wie kein anderes Malsystem eignet sich das Aquarell dazu, beim Malen mit dem Licht zu arbeiten und eine besondere Leichtigkeit zu vermitteln. Dabei sollte aber nicht unterschätzt werden, dass die Beherrschung dieses Mediums

sehr anspruchsvoll ist. Im Kurs werden die Technik und die verschiedenen Malarten vermittelt, außerdem Materialien, Farbenlehre, Komposition/Bildgestaltung und Perspektivlehre. Gearbeitet wird mit und ohne Modell, angebotene Themen sind z. B. Stillleben, Landschaft, Portrait und Figur, aber auch die freie Umsetzung sowie kunstgeschichtliche Aspekte. Mir ist besonders wichtig, den individuellen Blick der Teilnehmenden zu stärken und auszubauen. Vor allem: Es soll Spaß machen!
Bitte am ersten Kursabend Schreibzeug, Skizzenblock, Bleistifte mitbringen, weitere Materialien werden gemeinsam besprochen.

C6321
Tobias Schnotale
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
12.02. bis 21.05., 12 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
Gebühr: 108,00 EUR (erm. 81,00 EUR)

Crossover – Mal- und Zeichenkurs in den Zollamt Studios

Dieser Kurs, der im Atelier der Künstlerin und Kursleiterin in den Zollamt Studios (Atelier 604) stattfindet, bietet ein abwechslungsreiches Angebot verschiedenster Übungen in Malerei und Zeichnung. Er hat zum Ziel, die Wahrnehmungsfähigkeit zu sensibilisieren und in anregender Atmosphäre das eigene kreative Potential zu aktivieren. Eine Materialliste wird vor Kursbeginn zugesandt.
4 bis 5 Personen

C6323
Ulrike Knobloch-von der Osten
Mi, 16:00 – 18:00 Uhr
Termine: 11.03., 18.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04.
Treffpunkt: Zollamt Studios, Frankfurter Str. 91, 63067 Offenbach
Gebühr: 130,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 02.03.

C6324
Ulrike Knobloch-von der Osten
Sa., 10:00 – 15:00 Uhr · Termin: 20. Jun.
Treffpunkt: Zollamt Studios, Frankfurter Str. 91, 63067 Offenbach
Gebühr: 60,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 10.06.

Zeichnen – Workshop

Dieser Zeichenkurs, der im Atelier der Künstlerin und Kursleiterin in den Zollamt Studios (Atelier 604) stattfindet, macht mit dem gesamten Spektrum graphischer Möglichkeiten vertraut. Abwechslungsreiche Aufgabenstellungen unterstützen die Freude am Sehen, Umsetzen, Experimentieren und Finden der eigenen Handschrift. Eine Materialliste wird vor Kursbeginn zugesandt.
4 bis 5 Personen

C6325
Ulrike Knobloch-von der Osten
Sa., 10:00 – 15:00 Uhr · Termin: 09. Mai
Treffpunkt: Zollamt Studios, Frankfurter Str. 91, 63067 Offenbach
Gebühr: 60,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 30.04.

C6326
Ulrike Knobloch-von der Osten
Fr., 10:00 – 15:00 Uhr · Termin: 22. Mai.
Treffpunkt: Zollamt Studios, Frankfurter Str. 91, 63067 Offenbach
Gebühr: 60,50 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 15.05.

Acrylmalerei am Vormittag für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Lernen Sie in diesem Kurs die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten der wasserlöslichen und schnell trocknenden Acrylfarbe kennen. Diese können lasierend bis pastos oder stark strukturiert mit Spachtelmasse auf Karton oder Leinwand verarbeitet werden. In diesem Kurs streifen wir die Farbenlehre, setzen uns mit dem Farbenmischen, den verschiedenen Malgründen, der Motivwahl und den Kompositionsprinzipien auseinander. Fortgeschrittene können ihre gestalterischen Grundlagen erweitern und ihren persönlichen Ausdruck entwickeln. Eine Materialliste wird vor Kursbeginn zugesandt.
Ab 6 Personen

C6333
Cornelia Krauledat
Do, 10:30 – 13:15 Uhr
Termine: 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 09.04., 16.04. · vhs,2-14
Gebühr: 100,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 02.02.

PLASTISCHES GESTALTEN, KERAMIK

Keramikkurse für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Einführung in die handwerkliche Bearbeitung von Ton

- Für Anfänger
  - Kennenlernen von verschiedenen Handaufbautechniken
  - Aufbau mit Wülsten, Stegen und Platten
  - Einlegen in Formen
  - Daumentechnik, Aushöhltechnik und verschiedene Kombinationsmöglichkeiten
  - Anwendung verschiedener Engobe-Techniken
  - Glasieren der selbst hergestellten Objekte
- Für Fortgeschrittene
  - Aufgreifen und vertiefen der gelernten Aufbautechniken
  - Eigenständiges Arbeiten und Einbringen eigener Ideen
  - Glasuren kennenlernen und gezielt einsetzen
  - Drehen an der Töpferscheibe

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

C6400A
Ursula Dequis
Mo, 18:30 – 21:00 Uhr
02.02. bis 27.04., 12 Termine · vhs,2-14
Gebühr: 171,00 EUR (erm. 141,00 EUR)

C6400B
Ursula Dequis
Fr, 16:30 – 19:00 Uhr
06.02. bis 15.05., 12 Termine · vhs,2-14
Gebühr: 171,00 EUR (erm. 141,00 EUR)

C6400C
Claudia Brankatschk
Di, 18:30 – 21:00 Uhr
24.02. bis 26.05., 12 Termine · vhs,2-14
Gebühr: 171,00 EUR (erm. 141,00 EUR)

WERKEN UND BASTELN

Perlendrehen im Glasatelier vor der Flamme

Sie möchten einfach mal schauen, ob die Herstellung von Glasperlen etwas für Sie sein könnte? Dann ist dies der beste Einstieg für Sie. Nach kurzer Einführung werden Sie selber am Brenner Ihre erste Glasperle herstellen und nach einigen Übungen schon kleine Kunstwerke mit Punkten, Linien oder Marmorierung gestalten, die Sie abschließend zu Ihrem ganz persönlichen Schmuckstück verarbeiten können.
Material- und Gaskosten sind in der Kursgebühr enthalten.
Schmuckzubehör wird separat berechnet (ca. 2,50 EUR) und ist direkt an den Kursleiter zu zahlen.
4 Personen

C6500A
Chris Reinelt
Mi., 18:00 – 22:00 Uhr
Termin: 25. Mrz.
ACR Glasdesign, Chris Reinelt,
Kleines Gäßchen 13-15, Offenbach
Gebühr: 50,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 16.03.

C6500B
Chris Reinelt
Di., 18:00 – 22:00 Uhr
Termin: 21. Apr.
ACR Glasdesign, Chris Reinelt,
Kleines Gäßchen 13-15, Offenbach
Gebühr: 50,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 13.04.

Einführung in das Goldschmiedehandwerk – Sägen, Feilen, Löten

Zwei Schmuckdesignerinnen öffnen ihr Atelier für Sie! In diesem Kurs können Sie lernen Metall zu gießen und in eine neue Form zu schmieden. Oder geben Sie Ihrem alten Schmuckstück ein neues Design und probieren einen Material-Mix aus Metall, Holz, Kunststoff oder Schiefer. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Die Nutzungspauschale für Geräte und Werkzeug ist in der Kursgebühr enthalten und Verbrauchsmaterialien, wie Silber oder Gold werden separat berechnet.
3 Personen

C6504A
Eva Sievering; Deborah Rudolph
Fr, 19:00 – 21:00 Uhr, Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Termine: 20.02., 21.02.
Treffpunkt: Zollamt Studios,
Frankfurter Str. 91, 63067 Offenbach
Gebühr: 140,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 10.02.

C6504B
Eva Sievering; Deborah Rudolph
Fr, 19:00 – 21:00 Uhr, Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Termine: 24.04., 25.04.
Treffpunkt: Zollamt Studios,
Frankfurter Str. 91, 63067 Offenbach
Gebühr: 140,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 14.04.

Schmuck aus kleinen Glasperlen selbst gemacht: Fischgrät-Technik für Anfänger/-innen

Kreatives Gestalten mit Perlen ist zeitlos. Eine Variante ist das Arbeiten mit kleinen Glasperlen, aus denen sich mit Nadel und Faden zauberhafte Schmuckstücke herstellen lassen. Die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt, obwohl nur wenige Fädeltechniken zugrunde liegen. Eine davon ist die sog. Fischgrät-Technik, bei der mit Perlenpaaren gearbeitet wird. Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse fädeln ein Armband oder eine Kette. Bitte mitbringen: Fädelunterlage, Stift und Papier, Schere sowie ggf. Brille, Lupe und Lampe. Alle anderen notwendigen Materialien, wie Perlen, Nadel und Faden können im Kurs erworben werden. Eine Farbauswahl steht zur Verfügung. Die dafür anfallenden Kosten (ca. 15.00 EUR) werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.
Ab 6 Personen

C6501
Birgit Schauer
Sa, So, 13:00 – 16:45 Uhr
Termine: 21.02., 22.02. · vhs,1-13
Gebühr: 46,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 11.02.

Neues aus alten Schmuckperlen – Workshop für Anfänger/-innen

Sie sind nahezu in jedem persönlichen Schmuckfundus zu finden: Gebohrte Perlen aus Gals, Halbedelsteinen oder 925-Silber, die man schön findet, die aber leider zu Schmuckstücken gehören, die nicht mehr aktuell sind, nicht mehr gefallen oder kaputt sind. Der Workshop bietet die Möglichkeit, diese Materialien neu zusammenzustellen und als Kette oder Armband auf Edelstahldraht zu fädeln. Darüber hinaus können auch passende Ohrringe gefertigt werden. Falls gewünscht, kann das neue Schmuckstück auch um neue Perlen ergänzt werden: eine Auswahl an Halbedelsteinen, Lava, Silber und Zuchtperlen steht zur Verfügung, ebenso Verschlüsse und Ohrhaken. Die notwendigen Werkzeuge werden gestellt. Je nach Verbrauch entstehen Materialkosten von mindestens 5,00 Euro, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden.
Ab 8 Personen

C6503
Birgit Schauer
Sa., 12:00 – 18:00 Uhr
Termin: 18. Apr. · vhs,1-13
Gebühr: 26,50 EUR (erm. 21,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 08.04.

Schmuck aus kleinen Glasperlen: African Helix – für Einsteiger/-innen mit und ohne Vorkenntnisse

Die African Helix, eine ebenso einfache wie vielseitige Stichtechnik ermöglicht schlauchförmige, durchbrochene Ketten oder Armbänder aus kleinen Glasperlen zu fertigen, die ohne weitere Hilfsmittel ihre Form behalten. Auch drei und viereckige Schlauchformen sind machbar. Bitte mitbringen: Fädelunterlage, Stift und Papier, Schere sowie ggf. Brille, Lupe und Lampe. Alle anderen notwendigen Materialien wie Perlen, Nadel, Faden können im Kurs erworben werden. Eine Farbauswahl steht zur Verfügung. Es entstehen Materialkosten von etwa 15,00 Euro, die mit der Dozentin abgerechnet werden.
Ab 6 Personen

C6504
Birgit Schauer
Sa, So, 11:00 – 14:45 Uhr
Termine: 11.07., 12.07. · vhs,1-13
Gebühr: 47,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 01.07.

Grußkarten für jede Gelegenheit

In diesem Kurs werden in verschiedenen Techniken und mit diversen Materialien (Tonpapier, Wellpappe, Servietten, Bänder etc.) dekorative und preisgünstige Grußkarten für jede Gelegenheit (egal ob runden Geburtstag, Geburt/Taufe, Kindergeburtstag, Jubiläum oder sonstige Anlässe) gefertigt.
Das benötigte Material (Karten Schablonen, div. Papier und Bänder) besorgt die Kursleiterin und erhebt hierfür einen Unkostenbeitrag von ca. 12,00 bis 15,00 EUR pro Person.
Bitte mitbringen: mittlere, kleine, scharfe Bastelschere, Lineal, Bleistift, Kleber oder Klebestift.
Ab 6 Personen

C6505
Silvia Bischof
Sa., 09:30 – 11:45 Uhr
Termin: 28. Feb. · vhs,2-08
Gebühr: 15,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 18.02.

Japanische Papierkunst: Origami Grundstufe I

Origami ist die traditionelle Kunst des Papierfaltens in Japan. Ein Stück Papier wird durch Falten in verschiedene Formen und Gestalten verwandelt. Es gibt verschiedene Schwierigkeitsgrade. Auf diese Weise kann man seine eigenen Fähigkeiten Schritt für Schritt weiter entwickeln.
In Grundstufe I werden zwei grundlegende Falttechniken (Fisch- und Blinzform) vermittelt. In der ersten Hälfte der Stunde lernen Sie die Grundformen anhand interessanter Objekte kennen.
In der zweiten Hälfte falten Sie jahreszeitlich abgestimmte schöne und nützliche Objekte. Die
Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Kleberstift und Schere.
Ab 6 Personen

C6506
Maya Shizuko Onodera
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Termine: 13.06., 20.06. · vhs,2-07
Gebühr: 46,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 03.06.

Die Kunst des Traumfänger-Knotens

Der Traumfänger ist ein Kultobjekt der Ureinwohner Nordamerikas, welcher der Legende nach den Schlaf verbessert. Der indianischen Mythologie zufolge bleiben die bösen Träume an den Knoten des Netzes hängen und werden von der Morgensonne neutralisiert, während die guten Träume bis zur Mitte hervordringen und über die Federn auf den Träumenden hinabgleiten. In diesem Kurs wird die Knüpftechnik vermittelt und Knoten für Knoten ein eigener Traumfänger gefertigt, der Hierzulande gerne als Dekorationsobjekt verwendet wird.
Für eine Auswahl an verschiedensten Perlen, Garn und Ringen in Armreifgröße ist gesorgt, die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Zusätzlich kann auch eigenes Material mitgebracht werden.
Ab 6 Personen

C6508
Isabell Schmidt
Sa., 12:00 – 15:00 Uhr · Termin: 9. Mai. · vhs,2-08
Gebühr: 23,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 29.04.

TEXTILES GESTALTEN

Aktuelle Mode – selbst genäht! Nähkurs für Anfänger-/innen und Fortgeschrittene

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und nähen Sie ein Kleidungsstück nach Ihren eigenen Ideen. Anfänger/ innen lernen das Maßnehmen, das Abändern von Schnittmustern auf die eigenen Maße, Zuschneiden und die Grundkenntnisse des Nähens. Fortgeschrittene Teilnehmer/-innen können Ihre Nähkenntnisse vertiefen und auch komplizierte Nähvorgänge erlernen. Eine Overlock-Maschine steht zur Verfügung, mit der auch Pullover aus Strickstoffen genäht werden können. Das Mitbringen einer eigenen Nähmaschine in den Unterricht ist erwünscht. Zum ersten Kursabend sind mitzubringen: Anfänger/-innen: Baumwollstoff (1,00 x 0,50 m) für ein kleines Kissen, Nähutensilien und Schreibzeug. Fortgeschrittene: Schnittmusterpapier oder Schnittmuster, Material des gewünschten Modells, eigenes Handwerkszeug und Schreibzeug.
Kein Unterricht am 06.10., 20.10., 27.10.2014
8 bis 9 Personen

C6600
Elfriede Coppik
Mo, 18:45 – 21:45 Uhr
02.02. bis 13.04., 8 Termine · vhs,1-14
Gebühr: 120,50 EUR (erm. 96,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 22.01.

Handarbeits- und Gesprächskreis für aktive Ältere

Willkommen sind alle Frauen die an kurzweiligen Gesprächen sowie Hand- und Bastelarbeiten Interesse haben.

C6601
Dagmar Lindig
Di, 13:30 – 15:00 Uhr
03.02. bis 21.07., 24 Termine · vhs,1-13
Keine Gebühr

Nähen am Wochenende: spezielle Techniken für Fortgeschrittene

Wenn Sie schon Grundkenntnisse im Nähen besitzen sind Sie in diesem Kurs richtig. Hier lernen Sie diverse Nähtechniken kennen, wie z. B. Kragen, verschiedene Taschen oder Schlitze in Ärmel oder Röcken hergestellt werden sowie den Einsatz von Papierschablonen. Es werden Musterteile erarbeitet, die man immer wieder zur Hand nehmen kann, um sich die einzelnen Arbeitsschritte anzuschauen. Bitte beachten: komplette Kleidungsstücke werden nicht hergestellt. Bitte am ersten Tag mitbringen: Handwerkszeug zum Nähen und viele Stoffreste. Eine Overlockmaschine und Nähmaschinen stehen den Teilnehmer/-innen zur Verfügung, die eigene Nähmaschine kann gerne mitgebracht werden.
ab 4 Personen

C6602
Elfriede Coppik
Sa., 09:15 – 16:45 Uhr · Termin: 7. Feb. · vhs,1-14
Gebühr: 73,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 27.01.

„Was kann man alles mit der Overlockmaschine machen?"

Eine Einführung in die verschiedensten Nähtechniken mit der Overlockmaschine
Viele Leute besitzen diese Spezialmaschine und benutzen sie lediglich zum Versäubern von Schnittkanten. Dabei bietet sie viel mehr Möglichkeiten z. B. das Versäubern von sichtbaren Stoffkanten, das Rollsäumen an dünnen Stoffen oder das Aufnähen von Gummibändern und vieles mehr. Bitte mitbringen: Stoffreste verschiedenster Art, z.B. dünne Seide, Baumwollstoffe, dicke Walk- und Jeansstoffe, Nähutensilien, Schreibzeug, 4 Rollen Overlockgarn (nur wer eine eigene Maschine mitbringt). Eine eigene Overlockmaschine wäre von Vorteil. Für Teilnehmer/-innen, die den Kauf einer solchen Maschine planen, bietet der Kurs eine gute Gelegenheit, sich zu informieren. Es stehen zwei Overlockmaschinen zur Verfügung. Gegen einen geringen Unkostenbeitrag können auch verschiedene Garne ausprobiert werden.
6 Personen

C6603
Elfriede Coppik
Sa, 09:15 – 16:45 Uhr, So, 09:15 – 12:45 Uhr
Termine: 21.02., 22.02. · vhs,1-14
Gebühr: 70,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 11.02.

Accessoires aus Filz für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie filzen aus feiner Merinowolle Ketten, Halscolliers, Ringe, Ohrringe, Armreifen, tragbare Schmuckunikate, Schnüre, Blüten, Rosen, Maskottchen, Kugeln, kleine Taschen, Beutel, Schlüsselanhänger und vieles mehr. Die Kursleiterin zeigt anhand vieler Arbeitsbeispiele, die Vielfalt der Gestaltungsmöglichkeiten.
Bitte mitbringen: Schmierseife oder Olivenseife, kleines Stück Noppenfolie, kleiner Messbecher, Handtuch, Schere, Filznadel, Filzwolle. Merinowolle und Filznadeln können auch bei der Kursleiterin gekauft werden.
Ab 6 Personen

C6612
Annette Kallweit
Sa, 12:00 – 17:30 Uhr, So, 11:00 – 16:15 Uhr
Termine: 21.03., 22.03. · vhs,2-14
Gebühr: 52,00 EUR (erm. 41,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 11.03.

Stricken

Stricken ist eine wunderbare Beschäftigung und erlebt gerade seine Wiederentdeckung. Im Kurs werden die Grundtechniken vermittelt und auch Fortgeschrittene wird geholfen, die Technik weiterzuentwickeln. Folgende Schwerpunkte werden behandelt: Maschenanschläge, rechte und linke Maschen/Randmaschen, Maschenab- und zunahme, Randmaschen und Abketten, Lesen von Garnbanderolen und Strickanleitungen, Maschenprobe und Nadelstärke. Angefangene und liegen gebliebene Stricksachen können gerne mitgebracht werden. Meistens gibt es doch noch eine Möglichkeit, sich an dem selbstgestickten Teil zu erfreuen. Bitte Nadeln und Garn zum Üben mitbringen, dies kann auch im Kurs erworben werden.
Ab 6 Personen

C6610A
Ruth Hinkel
Do, 19:00 – 21:00 Uhr · Termine: 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03. · vhs,2-08
Gebühr: 67,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 09.02.

C6610B
Ruth Hinkel
Do, 19:00 – 21:00 Uhr · Termine: 26.03., 16.04., 23.04., 30.04., 07.05. · vhs,2-02
Gebühr: 67,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 16.03.

C6610C
Ruth Hinkel
Do, 19:00 – 21:00 Uhr · Termine: 21.05., 28.05., 11.06., 18.06., 25.06. · vhs,2-08
Gebühr: 67,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 11.05.

Häkelideen für Frühling und Ostern

Entdecken Sie tolle selbstgehäkelte Deko-Ideen rund Ostern und die ersten schönen Frühlingstage. In diesem Kurs häkeln wir alles rund ums Ei -Eierbecher, Eierwärmer, Eiernest, lustige Osterhasen und Blumen, die in ihrer Farbpracht fast den ersten Frühblühern Konkurrenz machen können Grundkenntnisse im Häkeln sind von Vorteil, es werden aber auch Projekte für Einsteiger angeboten.
Ab 6 Personen

C6615
Christine Bodner
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Termine: 12.03., 19.03. · vhs,2-02
Gebühr: 27,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 02.03.

Lochmuster – Einstieg in luftige Häkelprojekte

Lochmuster stehen für Romantik. Leichtigkeit und machen Lust auf Sommer!
Die Herstellung dieser luftigen Lieblingsstücke erfordert ein wenig mehr Konzentration und Gewissenhaftigkeit, aber das Ergebnis ist die extra Mühe auf jeden Fall wert.
In diesem Einsteigerkurs häkeln Sie verschiedene Lochmuster die als Grundlage für Sommermützen, Schals und Tücher sowie Wohn-Deko weiter entwickelt werden können. Grundkenntnisse im Häkeln sollten vorhanden sein.
Ab 6 Personen

C6616
Christine Bodner
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Termine: 11.06., 18.06. · vhs,2-02
Gebühr: 40,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 01.06.

FOTOGRAFIE UND NEUE MEDIEN

Fotografieren für Anfänger/-innen und etwas Fortgeschrittene

Sie haben Fotografieren als Hobby entdeckt. Sie haben sich eine neue Kamera zugelegt. Bei unseren Exkursionen möchte ich Ihnen den Umgang mit Ihrer Kamera näher bringen. „Learning by doing" soll da Motto sein, im spielerischen Umgang mit der Kamera lernen wir, den Zusammenhang von Zeit und Blende, ISO Einstellungen und einiges mehr. Bei den theoretischen Stunden soll der Schwerpunkt beim Betrachten und Beurteilen der gemachten Fotos liegen. Hierbei wird auch auf die genutzten Techniken und Kameraeinstellungen eingegangen. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen, die Ihre Kamera kennenlernen wollen um zu besseren Bildern zu kommen. Die Treffpunkte der Exkursionen werden im Kurs besprochen.
Zusatzkosten: Bahnticket.
Ab 8 Personen

C6700
Peter Götz
5 Termine in der vhs Raum 2-10:
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
09.03., 16.03., 23.03., 13.04., 20.04., 27.04.
3 Exkursionen: Samstag, 10.15 bis ca. 12.15 Uhr
14.03., 21.03., 18.04.
Gebühr: 72,00 EUR (erm. 57,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 28.02.

Fotoexkursionen – Der kreative Weg zum besseren Bild

Während der Exkursionen zeigen ich Ihnen, wie Sie mehr aus Ihrer Digitalkamera herausholen und vermitteln umfassende Grundlagen, wie z.B. Motivsuche, Wahl des Bildausschnitts. Welche Blende, welche Zeit und was für ein Objektiv sich am besten eignet. Wie man Schärfentiefe benutzt und Motive frei stellt. Während der Fotoexkursionen stellen wir uns auch bewusst fotografischen Herausforderungen. Wie fotografiere ich nach dem goldenen Schnitt, Freistellen von Details, Menschen, Bewegung, die richtige Wahl des Bildausschnitts, Belichtungsreihen, Serien. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittenen gleichermaßen geeignet.1. Exkursion 28.02.2015 von 10:00 – 12.15 Uhr: Offenbach Stadt am Fluss: Neues und altes Offenbach am Fluss.2. Exkursion 07.03.2015, 10:00-12:15: Westend Frankfurt: Architektur, Details und Menschen im Westend. 3. Exkursion 14.03.2015, 19:00-21:00: Westhafen Frankfurt bei Nacht: Die Stadt und der Fluss, von der Dämmerung bis zur Nacht.4. Exkursion 21.03.2015 von 10:00 – 12.15 Uhr: Natur in Offenbach: Ein Streifzug durch Offenbachs grüne Seite. An den vhs-Abenden bereiten wir uns auch auf die Exkursionen vor und die Ergebnisse der Exkursionen werden ausführlich besprochen.
Zubehör: Stativ, volle Akkus und genügend Speicherkarten. Zusatzkosten: Bahntickets.

C6701
Volker Schuhmacher
6 Termine in der vhs, Raum 1-14:
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 26.03.
4 Exkursionen siehe Info-Text
Gebühr: 88,00 EUR (erm. 70,00 EUR)

Fotospaziergang durch den Offenbacher Hafen

Kein anderer Stadtteil Offenbachs hat sich so rasant verändert wie der Hafen.
Wir wollen diese Veränderungen mit der Kamera suchen und in Bildern festhalten.
Dazu werden wir einige alte Ansichten des Hafens und der Hafennutzung zum Vergleich sehen. Bitte bringen Sie Ihre (digitale) Kamera und ausreichend Speicher sowie Akkus mit. Denken Sie auch bitte an, der Witterung entsprechende Kleidung. Zu einer abschließenden Bildbesprechung, die wir im Cafe Hafen 2 machen werden, bitte bringen Sie – falls vorhanden – einen Laptop mit.

C6703
Peter Giefer
So., 10:00 – 15:00 Uhr
Termin: 8. Mrz. · vhs,Foyer – Cafeteria
Gebühr: 20,50 EUR (erm. 15,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 02.03.

Der große Portrait-Fotografiekurs

Das Portrait, die Königsklasse der Fotografie, ist vielschichtiger als man denken möchte. Es geht nicht nur um das Ablichten eines Gesichtes. Es geht darum, Stimmungen, Launen, Aspekte und Gefühle im Bild festzuhalten. An drei Abenden wollen wir die verschiedenen Seiten der Portraitfotografie erfahren:

- Do. 23.04.15 – Das freie Portrait – Bilder aus der Situation heraus, Spontanportraits
- Do. 30.04.15 – Das gestellte Portrait – Bilder in Studioqualität, Posing, Licht
- Do. 07.05.15 – Portrait mit Assessoires – Mehr durch Requsiten und Assessoires

Wir werden uns im Kurs gegenseitig fotografieren und die Bilder direkt am PC kontrollieren und bewerten. Daher bringen Sie auch, wenn vorhanden, einen Laptop mit. Bitte bringen Sie ebenfalls Ihre (digitale) Kamera und ausreichend Speicher sowie Akkus mit.

C6705
Peter Giefer
Do, 18:00 – 21:45 Uhr
Termine: 23.04., 30.04., 07.05. · vhs,1-01
Gebühr: 45,00 EUR (erm. 34,00 EUR)

Digitale Fotografie 2 – Das Bild

Sie möchten mehr aus der digitalen Kamera herausholen? Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die eine digitale Kamera – Kompakt, System, Bridgekamera oder Spiegelreflexkamera – besitzen. Gemeinsam werden wir die Grenzen und Möglichkeiten der digitalen Technik ergründen, bei Themen wie Außen- und Innenaufnahmen, Portrait, Urlaubs- und Familienfotos werden wir mit viel praktischen Übungen und Tipps und Tricks Ihre Kamera besser beherrschen und häufig gemachte Fehler in Zukunft vermeiden versuchen. Natürlich werden die Besonderheiten Ihrer Kamera beachtet, aber das zentrale Thema wird die Bildgestaltung und die Aufnahme sein.
Bitte bringen Sie Ihre Kamera (digital) mit, ebenso Ihre Bedienungsanleitung, frisch geladene Akku oder Batterien und ein ausreichend großes und leeres Speichermedium. Dem Wetter entsprechende Kleidung sollten Sie ebenfalls dabei haben, wir fotografieren möglichst viel draußen.

C6706
Peter Giefer
Sa, So, 10:00 – 16:00 Uhr
Termine: 30.05., 31.05. · vhs,1-01
Gebühr: 48,00 EUR (erm. 36,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 20.05.

medienprojektzentrum offener kanal offenbach/frankfurt

„.... und Action!" – Die Produktion eines Spielfilms von A bis Z

In Kooperation mit dem Medienprojektzentrum Offener Kanal (MOK) Offenbach/Frankfurt

Fiktionale Formate sind spannend und beinhalten oft dramaturgische Konflikte. Im Rahmen des Kurzfilmprojektes lernen Sie, Ihren eigenen Themen auf kreative Weise Ausdruck zu verleihen. Nach einer Einführung in die Kamera- und Mikrofontechnik, in Grundlagen zum Medienrecht und zur Drehbuchkonzeption produzieren Sie gemeinsam im Team eine kurze Szene zu einem selbstgewählten Thema. Wir unterstützen Sie bei allen Entstehungsprozessen und geben Ihnen auch Einblicke in Schnitt und Nachvertonung. Lassen Sie sich am Ende des Projekttages vom Ergebnis überraschen!
4 bis 6 Teilnehmer

C6704
Offener Kanal Offenbach/Frankfurt
Fr., 10:00 – 16:00 Uhr · Termin: 13. Mrz.
Kursort: Medienprojektzentrum Offener Kanal Offenbach/Frankfurt, Berliner Str. 175, 63067 Offenbach
Keine Gebühr

medienprojektzentrum offener kanal offenbach/frankfurt

Interview-Spezial

In Kooperation mit dem Medienprojektzentrum Offener Kanal (MOK) Offenbach/Frankfurt

Sie wollen selbst Fernsehen machen und suchen den richtigen Einstieg? Bei „Interview-Spezial" vermitteln wir Ihnen die nötigen Kenntnisse, um bspw. Interviews und Umfragen für den Offenen Kanal Offenbach/Frankfurt zu produzieren. Wir unterstützen Sie bei allen Entstehungsprozessen, geben Ihnen eine Kamera- und Schnitteinführung und wollen Ihre Neugier für eigene Projekte wecken. Ein ideales Angebot für Film- und Fernsehanfänger!
4 bis 6 Teilnehmer

C6707
Offener Kanal Offenbach/Frankfurt
Fr., 10:00 – 16:00 Uhr · Termin: 8. Mai.
Kursort: Medienprojektzentrum Offener Kanal Offenbach/Frankfurt, Berliner Str. 175, 63067 Offenbach
Keine Gebühr

medienprojektzentrum
offener kanal offenbach/frankfurt

25 Jahre Mauerfall und Wiedervereinigung: Ein Talk zum Thema entsteht im Fernsehstudio des Offenen Kanals

In Kooperation mit dem
Medienprojektzentrum Offener Kanal (MOK)
Offenbach/Frankfurt

Ob Aufzeichnung oder Live-Sendung – das Studio des Medienprojektzentrums Offener Kanal (MOK) Offenbach/Frankfurt können Sie für Ihre eigene Fernsehproduktion nutzen. Was Ihnen fehlt, sind lediglich technische Assistenten im Studio? Wir helfen Ihnen! Gemeinsam produzieren wir eine Sendung zu gegebenen Anlass in unserem Fernsehstudio. 25 Jahre Mauerfall und Wiedervereinigung sind die Themen unserer Produktion. Wir bereiten die Inhalte für einen Talk mit Ihnen auf, recherchieren und erstellen gemeinsam mit Ihnen einen Beitrag für den Offenen Kanal Offenbach/Frankfurt. Wir unterstützen Sie bei der Aufzeichnung in den Bereichen Regie, Ton oder Kamera. Das ist unser Prinzip: Gemeinsam produzieren.

C6708
Offener Kanal Offenbach/Frankfurt
Fr., 10:00 – 16:00 Uhr · Termin: 11. Sep.
Kursort: Medienprojektzentrum Offener Kanal Offenbach/Frankfurt, Berliner Str. 175, 63067 Offenbach
Keine Gebühr

Fototagestour: Der Limes zwischen Saalburg und Gaulskopf

Früh am Morgen besuchen wir das Römerkastell Saalburg. Schon oft fotografiert, gibt es dennoch Möglichkeiten Neues zu entdecken: Fangen wir doch einfach Bewegung ein, oder lassen gar unsere Bilder explodieren. Und wie trotzt man den Anforderungen der Architekturfotografie? Nach ausgiebiger fotografischer Erkundung des einzigen rekonstruierten Kastells am gesamten Limesverlauf, wechseln wir mit den Fahrzeugen nach Pfaffenwiesbach. Der Limes begleitet uns von dort als Erdwall bis zum Kastell Kapersburg, welches in einem wunderschönen Wald-und Wiesengebiet liegt. Daher gilt: Das Makroobjektiv nicht vergessen! Zum Abschluss wandern wir zum renovierten Römerturm auf dem Gaulskopf. Von hier bietet sich eine traumhafte Sicht auf Taunus und Wetterau. Festes Schuhwerk, Kondition für die etwa dreistündige Wanderung zur Kapersburg und Gaulskopf, Proviant. Fotografische Ausrüstung: Eigene Kamera. Empfohlen, falls vorhanden: Makroobjektiv für Blumen- und Insektenfotografie, Blitz, sowie ein leichtes Stativ für dunkle, spannende Wälder. Ich selbst werde einen Reflektor und Grauverlaufsfilter mitbringen. Treffpunkt ist um 9 Uhr an der Kasse der Saalburg. Gegen 18 Uhr werden wir an den Fahrzeugen in Pfaffenwiesbach zurück sein.
Steffen Hoppe ist erfahrener Reisefotograf und bekannt für seine Diareportagen und Reiseberichte. Eigene Anreise, Anmeldung erforderlich, Zusatzkosten: Eintritt Saalburg wird individuell vor Ort zu bezahlt.
Ab 6 Personen

C6711SF
Steffen Hoppe
Sa., 09:00 – 18:00 Uhr · Termin: 25. Apr.
Gebühr: 38,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis 15.04.

STUDIENREISE

Fotoreise: Unesco-Weltnaturerbe Nationalpark Kellerwald

Knorrige Eichen-und Buchenwälder am Edersee ergänzen die grenzüberschreitende Naturerbestätte „Buchenurwälder der Karpaten und alte Buchenwälder Deutschlands". Kommen Sie mit in eines der letzten großen Wildnisgebiete Deutschlands. Unzählige Fotomotive ergeben sich in den Urwäldern und von Aussichtspunkten oberhalb des Edersees. Die geplanten Tageswanderungen werden 10 Kilometer nicht überschreiten, wir wollen uns ja genügend Zeit zum Fotografieren lassen. Trotzdem sollten Sie über etwas Kondition und Trittsicherheit verfügen. Aufgrund des Reisetermins können wir mit etwas Glück die seltene Pfingstnelke entdecken. Zudem wird uns auf einer der Wanderungen ein Ranger der Nationalparkverwaltung begleiten und die Geheimnisse der Wälder lüften.
Eigene Anreise. Eine ausführliche Reisebeschreibung wird auf Anfrage zugesandt. Telefon: +49(0)69 8065-3156, E-mail: karin.luedtke@offenbach.de.
Ab 6 Personen

C6712SR
Steffen Hoppe
3 Tage, Fr. – So., 29. – 31. Mai · Preis auf Anfrage

MUSIK IN THEORIE UND PRAXIS

Oper für Anfänger – Einführung in die Italienische Oper

Der Leiter der Wetzlarer Musikschule ist in der vhs Offenbach zu Gast und führt das Publikum fundiert, verständlich und kurzweilig in rund zwei Stunden durch drei Jahrhunderte italienische Operngeschichte, von den Anfängen in Florenz im Jahr 1600 bis zu den großen Komponisten des 19. und 20. Jahrhunderts. Erläutert wird, wie die Gattung der Oper sich entwickelt hat und wie die Einstellung des Publikums sich änderte. Während die ersten Zuschauer sich mit den griechischen Dramen geistig auseinandersetzen wollten, sucht das moderne Publikum Entspannung und Ablenkung vom Alltag im Theaterbesuch. Dabei gibt es eine Reihe von Musikbeispielen und Szenen aus berühmten Opern aus verschiedenen Epochen.

C6801V0
Thomas Sander
Do., 19:30 – 21:30 Uhr
Termin: 5. Mrz. · vhs,E2-02
Gebühr: 5,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

„Hingehört" – Meisterwerke klassischer Musik: Johann Sebastian Bach: Brandenburgische Konzerte – Montagsclub

Die Reihe „Hingehört" stellt in lockerer Folge die von Fachwelt und Liebhabern klassischer Musik meistgeschätzten Werke in ihrem historischen Kontext vor. Bei der Auswahl handelt es sich um Stücke, die immer wieder gespielt und neu interpretiert werden.
Diesmal: Johann Sebastian Bach, Brandenburgische Konzerte.
Keine Anmeldung, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn

C6802V0
Birgit Grün
Mo., 14:30 – ca. 16:15 Uhr
Termin: 01. Jun. · vhs,E2-02
Gebühr: 4,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

VORTRAG

Mozarts Wege nach Offenbach – Montagsclub

Vor wenigen Wochen wurde der 240.Geburtstag des Offenbacher Verlags Johann André mit einer Ausstellung im Haus der Stadtgeschichte gefeiert. Der heute als Teil des Musikhauses André fortbestehende Verlag hatte frühzeitig Kompositionen von Wolfgang Amadeus Mozart verlegt. Mozart und sein Vater Leopold standen mit dem Offenbacher Verleger Johann und seinem Sohn und Nachfolger Johann Anton André, der von Wolfgang Amadeus Mozarts Witwe später einen großen Teil des Nachlasses aufkaufte, in regelmäßiger Verbindung. Wahrscheinlich hat Mozart in diesem Zusammenhang Offenbach aufgesucht. Jedenfalls haben Mozarts Wege so oder so auch nach Offenbach geführt. Keine Anmeldung, Bezahlung bei Veranstaltungsbeginn

C6803V0
Dr. Eberhard Mittwich
Mo., 14:30 – ca. 16.15 Uhr
Termin: 13. Apr. · vhs,E2-02
Gebühr: 4,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)

Afrikanische Musik in Theorie und Praxis

Sehr viele Impulse der heutigen Musik in allen Bereichen stammen vom afrikanischen Kontinent. Und doch sind die Ursprünge und Wege zu den Bereichen, die diese Musik beeinflusst haben, nur bedingt einer breiten Zuhörerschaft bekannt. Begibt man sich auf die Suche, so stößt man nicht nur auf fremdartige Gesänge (z.B. die der Pygmäen), auf charakteristische Stimmungen (in der arabischen Musik) und auf neue Instrumente, vielleicht ist es auch möglich, die Frage zu erörtern, wie es dazu kommt, dass die Evolution zwei Möglichkeiten gewählt hat, damit der Mensch sich Ausdruck verleiht: Sprache und Musik. An ausgewählten Hörbeispielen versuchen wir uns über die Grundlagen einzelner afrikanischer Musikformen zu orientieren

um dann einige Zusammenhänge zwischen den Musiken und ihrem Kontext herauszuarbeiten.
Ab 6 Personen

C6803
Thomas Kurze
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Termine: 19.03., 26.03. · vhs,1-14
Gebühr: 27,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 09.03.

„Kennenlern-Konzert" – eine Kooperation mit dem hr-Sinfonieorchester

Sie würden gerne ins Konzert gehen, glauben aber vielleicht, zu wenig von klassischer Musik zu verstehen? Oder möchten Sie lieber gemeinsam in einer Gruppe ein Konzert besuchen, um auch Gelegenheit zum gemeinsamen Genießen und Austausch über das Erlebte zu haben? Dann sind Sie hier richtig, denn außer dem Interesse und der Bereitschaft zum Hinhören und -schauen wird nichts vorausgesetzt. Der Kurs bietet die Gelegenheit zum gemeinsamen unkomplizierten Konzertbesuch des hr-Sinfonieorchesters in der Alten Oper Frankfurt. Vorher wird in der vhs das Programm des Abends besprochen. Auf verständliche Weise wird in alles Wissenswerte rund um Komponisten, Orchester, Dirigenten, Solisten und die Werke eingeführt. Erläuterte Hörausschnitte geben bereits Eindrücke zur Musik des Abends, ohne zu viel vorweg zu nehmen.
Programm: Robert Schumann: Ouvertüre, Scherzo und Finale, Ludwig van Beethoven: Tripelkonzert, Dmitrij Schostakowitsch: 1. Sinfonie Nicholas Angelich, Klavier, Gil Shaham, Violine, Anne Gastinel, Violoncello, Paavo Järvi, Dirigent.
Um 19:00 Uhr Konzerteinführung »Musik im Gespräch« im Großen Saal. In der Kursgebühr sind die Kosten für Konzert- und Fahrkarten enthalten.

C6811
Birgit Grün
Vorbesprechung in der vhs, 1-13
Di, 03.03., 18:30 – 20:00 Uhr,
Konzert in der Alten Oper
Fr, 06.03., 20:00 Uhr
Gebühr 40,00 EUR (keine weitere Ermäßigung)
Rücktritt möglich bis: 16.02.

Liedbegleitung auf der Gitarre – Anfängerkurs

Auch als Fortbildung für Lehrkräfte

Der Kurs richtet sich an alle, die die Gitarre aus beruflichen Gründen oder für sich selbst entdecken möchten. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Anhand von leichten Liedern und mit einfachen Akkorden sollen grundlegende Kenntnisse über Spielpraxis und Theorie vermittelt werden, die eine solide Basis bieten und es ermöglichen, weiter darauf aufzubauen. In einfachen Schritten erarbeiten wir uns ein Repertoire an bekannten Stücken. Eigene Lieblingslieder werden, sofern sie umsetzbar sind, gerne aufgenommen. Bitte mitbringen: eine funktionsfähige Gitarre, Notenständer, Schreibmaterialien.
Dieses Fortbildungsangebot wurde vom Landesschulamt nach § 65 Hessisches Lehrerbildungsgesetz akkreditiert.
Ab 8 Personen

C6824
Oliver Kramer
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
25.02. bis 27.05., 12 Termine · vhs,2-14
Gebühr: 86,50 EUR (erm. 68,50 EUR)

Cajon-Workshop: Heiße Rhythmen aus der Kiste

Cajòn, auf Deutsch auch Kistentrommel genannt, ist ein aus Peru stammendes perkussives Musikinstrument, dessen Popularität in den letzten Jahren stark zugenommen hat. Und das nicht ohne Grund: das Instrument ist vielfältig einsetzbar in der Percussion und als Schlagzeug. Sein Klang ist trommelähnlich und es wird auf dem Instrument sitzend mit den Händen gespielt. Die Schlagflächen der Cajon sind statt mit Fell- oder Folienbespannung mit Holzplatten versehen. Man kann darauf mit ganz einfachen Mitteln, einen kräftigen Rhythmus erzeugen, der jeder Musikrichtung den nötigen Groove gibt. Profi-Schlagzeuger und Percussionist Daddy Bahmani zeigt Basic Grooves, die sich verhältnismäßig schnell erlernen lassen und Lust auf mehr machen. In der Kursgebühr sind die Kosten für das Leihcajon enthalten.

C6828
Daddi Bahmani
Sa., 14:00 – 16:30 Uhr · Termin: 2. Mai.
Studio Bahmani Siemensstr. 13, Offenbach
Gebühr: 22,00 EUR (erm. 19,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 22.04.

Mundharmonika – Bluesharp 1

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Bluesharp leicht überall hin mitnehmen. In dem Anfängerkurs speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter, kann auch im Kurs ab EUR 30,- erworben werden.
Ab 8 Personen

C6830
Didi Neumann
Fr., 14:00 – 21:00 Uhr
Termin: 29. Mai. · vhs,1-14
Gebühr: 39,00 EUR (erm. 33,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 19.05.

Afrikanischer Trommelworkshop

Erleben Sie ein Stück afrikanischer Musik und Kultur hautnah! Fallou Sy, geboren und aufgewachsen in einer großen Griot-Familie im Senegal, vermittelt Ihnen Schlagtechniken und Rhythmen auf der Djembe, einer mit Ziegenfell bespannten Holztrommel. Sie gehört zu den traditionellen Instrumenten Westafrikas und diente ursprünglich der Nachrichtenübermittlung. Griots sind die Überlieferer alter Mythen und Musiktraditionen und im Senegal hoch angesehen. Beim Spielen der unverwechselbaren Rhythmen können Sie entspannen und neue Energie tanken. Die Trommel-Instrumente werden vom Dozenten mitgebracht. Die Kosten für die Trommelnutzung sind in der Gebühr enthalten.
Ab 8 Personen

C6823A
Serigne Fallou Sy
Sa, So, 11:00 – 14:00 Uhr
Termine: 07.02., 08.02.
Edith-Stein-Schule, Gravenbruchweg 27,
in der Aula
Gebühr: 44,00 EUR (erm. 38,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 28.01.

C6823B
Serigne Fallou Sy
Sa, So, 11:00 – 14:00 Uhr
Termine: 09.05., 10.05.
Edith-Stein-Schule, Gravenbruchweg 27,
in der Aula
Gebühr: 44,00 EUR (erm. 38,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 29.04.

TANZ

Geselliges Tanzen – Gruppentänze

In geselliger Runde gehören moderne, historische und klassische Tänze ebenso zum Repertoire, wie Tänze der verschiedenen Kulturen und Völker – ob mit oder ohne Partner/-in. Gemeinschaftstänze sind für ältere Personen besonders gut zum Aktivitäts- und Gedächtnistraining geeignet, halten fit und machen einfach Spaß!

C6840
Annegret Orlob
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
04.02. bis 22.04., 12 Termine · vhs,2-11
Gebühr: 72,00 EUR (erm. 54,00 EUR)
Rücktritt möglich bis: 26.02.

Spaß am Tanzen: Latin Dance, Flamenco – Wochenendworkshop

Latinpower in der vhs: Einführung in groovige Tänze von Salsa, Batchada, Merengue bis Flamenco und Formation-Highlights.
Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Für die Anmeldung ist kein/-e Tanzpartner/-in nötig.
Ab 8 Personen

C6892
Uwe Adam
Sa, 14:00 – 16:00 Uhr, So, 10:30 – 12:30 Uhr
Termine: 21.03., 22.03. · vhs,2-11
Gebühr: 19,50 EUR (erm. 15,50 EUR)
Rücktritt möglich bis: 11.03.

ÜBERSICHT: VORTRÄGE UND EINZELVERANSTALTUNGEN

Nähere Informationen über Inhalte und Organisatorisches der in der Übersicht aufgeführten Veranstaltungen finden Sie in den entsprechenden Programmbereichen. Die Angabe der Nummer und Seitenzahl erleichtern das Auffinden im Heft.

Datum	Tag	Zeit	Titel	Referent/-in name	Nummer	Seite
10.02.15	Di	18:30	Kostenlose Software – Entwicklungen und aktuelle Tendenzen	Günter Härig	C3001V0	46
16.02.15	Mo	19:00	Informationsabend zur Fastenwoche (23.03.-29.03.2015)	Karin Knörnschild	C5334V0	91
18.02.15	Mi	19:00	Infoabend Sportbootführerscheine	Wolfgang Stephan	C5690V0	98
18.02.15	Mi	18:30	Google Earth	Vivian Osinbowale	C3004V0	46
19.02.15	Do	10:00	Offener Treff: Teilzeitausbildung	Agnes Kreis	C2913V0	33
23.02.15	Mo	18:30	Politischer Salon – Februar 15	Bruno Persichilli	C1041V0	16
24.02.15	Di	19:30	Und wir gingen still im tiefen Schnee – Ein flockig-weißer Lyrikabend	Winfried B. Sahm	C6104V0	108
24.02.15	Di	18:30	Surfen, Datenrettung und PC Reparatur mit portablen Betriebssystemen (Linux)	Günter Härig	C3003V0	46
25.02.15	Mi	10:00	Bewerbungstipps: Jobrecherche – Jobbörsen	Bruno Schreck	C2935V0	34
26.02.15	Do	19:30	Deutsch-Französischer Stammtisch e.V./Club Franco-Allemand	Heide Uhl	C6216AV0	109
26.02.15	Do	17:00	Offener Treff: Berufserfahren, aber ohne Abschluss – Was tun?	Agnes Kreis	C2914V0	33
03.03.15	Di	19:30	Ahnenforschung im Wandel der Zeit	Andreas Bellersen	C1200V0	21
04.03.15	Mi	10:00	Bewerbungstipps: berufliche Netzwerke – Xing effektiv nutzen	Vivian Osinbowale	C2936V0	34
05.03.15	Do	18:00	Englischer Impuls-Stammtisch	Manju Kumar	C4399A	71
05.03.15	Do	19:30	Oper für Anfänger – Einführung in die Italienische Oper	Thomas Sander	C6801V0	115
05.03.15	Do	14:00	Offener Treff: 'Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg'	Agnes Kreis	C2916V0	33
07.03.15	Sa	14:00	Arabische Einflüsse auf die spanische Sprache	Victor Moral	C4690V0	78
10.03.15	Di	18:00	Italienischer Impuls-Stammtisch	Venera Tirreno Schneider	C4599A	75
11.03.15	Mi	10:00	Bewerbungstipps: Bewerbungsunterlagen einscannen / im PDF-Format erstellen	Bruno Schreck	C2937V0	34
11.03.15	Mi	19:00	Angst vor dem Stürzen: Prophylaxe und Behandlung von Verletzungsfolgen	Dr. med. R.M. Sellei	C5720V0	100
17.03.15	Di	18:00	Spanischer Impuls-Stammtisch	Maria del Pilar Cebada Garcia	C4699A	79
17.03.15	Di	19:30	Deutsch-Französischer Stammtisch e.V./Club Franco-Allemand	Heide Uhl	C6216BV0	109
18.03.15	Mi	18:30	Mobil ins Internet – Teil 1: Grundlagen, Endgeräte und Tarife	Bruno Schreck	C3002V0	46
18.03.15	Mi	18:45	Webinar: Erkenntnisse zu persönlichen Altersbildern	Prof. Dr. Verena Klusmann	C1080V0	26
19.03.15	Do	14:30	Abgeltungssteuer und aktuelle Änderungen im Steuerrecht	Maria Becht	C1716V0	29
19.03.15	Do	18:00	Demenz: Was kann ich tun – als Betroffener, Angehöriger, Nachbar, Bürger?	Tanja Sand	C5731V0	99
23.03.15	Mo	14:30	Lebensgestaltung zwischen Sinnsuche, Glückstreben und... – Montagsclub	Dr. Bernd Spahn	C1402V0	25
25.03.15	Mi	19:30	Brauchen Jungen eine andere Erziehung als Mädchen?	Florian Schmidt	C1507V0	26
26.03.15	Do	18:30	Das ABC des Energiesparens im Haushalt	Energieberatung der EVO	C1102V0	18
30.03.15	Mo	18:30	Politischer Salon – März 15	Bruno Persichilli	C1042V0	16
01.04.15	Mi	18:30	Keine Angst vor Windows 8 / 8.1	Bruno Schreck	C3011V0	46
07.04.15	Di	19:30	Der weiße Revolutionär – zum 200. Geburtstag Otto von Bismarcks	Dr. Gerald Glaubitz	C1201V0	21
08.04.15	Mi	10:00	Das Internet sicher nutzen	Rupert Steegmüller	C3005V0	46
13.04.15	Mo	14:30	Mozarts Wege nach Offenbach – Montagsclub	Dr. Eberhard Mittwich	C6803V0	115
14.04.15	Di	18:00	Italienischer Impuls-Stammtisch	Emilia Bossio	C4599B	75
15.04.15	Mi	19:00	Grundsätzliches zur Palliativversorgung	Dr. Eckhard Starke	C5721V0	100
15.04.15	Mi	18:45	Webinar: Warum wir neugierig sind	Dr. rer. pol. Thomas Vogt	C1081V0	26
16.04.15	Do	18:00	Englischer Impuls-Stammtisch	Bernd Hewener	C4399B	71
16.04.15	Do	10:00	Offener Treff: 'Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg'	Agnes Kreis	C2917V0	53
20.04.15	Mo	15:30	Bewerbungstipps: Jobrecherche – Jobbörsen	Bruno Schreck	C2938V0	34
21.04.15	Di	18:00	Spanischer Impuls-Stammtisch	Vicente Such-Garcia	C4699B	79
21.04.15	Di	19:30	Deutsch-Französischer Stammtisch e.V./Club Franco-Allemand	Heide Uhl	C6216CV0	109
23.04.15	Do	19:30	Wenn Kinder 'trotzen' und Eltern (ver)zweifeln	Elke Schneider	C1510V0	26
27.04.15	Mo	14:30	Das Weltnaturerbe der UNESCO – Montagsclub	Steffen Hoppe	C1300V0	22
27.04.15	Mo	15:30	Bewerbungstipps: berufliche Netzwerke – Xing effektiv nutzen	Vivian Osinbowale	C2939V0	34
27.04.15	Mo	18:30	Politischer Salon – April 15	Bruno Persichilli	C1043V0	16
28.04.15	Di	19:00	Monarchische Ordnung gegen bürgerliche Freiheit: Der Wiener Kongress	Vicente Such-Garcia	C1057V0	17
28.04.15	Di	19:00	El muralismo mexicano – Der mexikanische Muralismo	Dr. Ernesto Vendries Bray	C4695V0	79

Datum	Tag	Zeit	Titel	Referent/-in name	Nummer	Seite
29.04.15	Mi	18:45	Webinar: Soziale Funktionen von Klatsch & Tratsch aus psychol. Perspektive	Pro. Dr. Freda-Marie Hartung	C1082V0	26
04.05.15	Mo	15:30	Bewerbungstipps: Bewerbungsunterlagen einscannen / im PDF-Format erstellen	Bruno Schreck	C2940V0	34
04.05.15	Mo	18:00	Chronische Ein- und Durchschlafstörungen – Insomnie	Gabriele Malik	C5732V0	99
07.05.15	Do	18:00	Englischer Impuls-Stammtisch	Mirella Avantaggiato	C4399C	71
06.05.15	Mi	18:00	Bewerbungstipps: Kreative Jobsuche	Pia Hamm	C2941V0	32
06.05.15	Mi	18:00	EZB-Niedrigzinspolitik und ihre Folgen	Franz Conrads	C1708V0	29
09.05.15	Sa	14:00	Victor Hugo: Une vie..130 ans déjà	Christine Blézeau	C4485V0	73
11.05.15	Mo	14:30	Der Friedensvertrag von Versailles, 1919 – Montagsclub	Vicente Such-Garcia	C1202V0	22
12.05.15	Di	18:00	Italienischer Impuls-Stammtisch	Carmelo Campisi	C4599C	76
12.05.15	Di	19:30	Im wunderschönen Monat Mai – Wonnemondliche Gedichte	Winfried B. Sahm	C6105V0	108
13.05.15	Mi	18:30	Mobil ins Internet – Teil 2: Grundlagen im Umgang mit Android und Apps	Bruno Schreck	C3010V0	46
13.05.15	Mi	18:45	Webinar: Die Strukturen menschlichen Handelns – Neue Erkenntnisse	Dr. rer. nat. Arvid Herwig	C1083V0	26
19.05.15	Di	18:00	Spanischer Impuls-Stammtisch	Louis Miehe	C4699C	79
19.05.15	Di	19:30	Deutsch-Französischer Stammtisch e.V./Club Franco-Allemand	Heide Uhl	C6216DV0	109
20.05.15	Mi	19:00	Wechseljahre: Herausforderung und Chance	Dr. med. Marianne Theobald	C5722V0	100
26.05.15	Di	18:30	PC-Kauf – Worauf Sie achten sollten	Günter Härig	C3009V0	46
30.05.15	Sa	19:30	Kleinkunst made in vhs – Theateraufführung	Angelika de Leuw	C6151V0	108
31.05.15	So	19:30	Kleinkunst made in vhs – Theateraufführung	Angelika de Leuw	C6152V0	108
01.06.15	Mo	14:30	"Hingehört" – Meisterwerke klassischer Musik – Montagsclub	Birgit Grün	C6802V0	115
01.06.15	Mo	19:00	Heiserkeit, Räusperzwang, Stimmstörung?	Birgit Kramer	C5700V0	101
01.06.15	Mo	18:30	Politischer Salon – Mai 15	Bruno Persichilli	C1044V0	16
02.06.15	Di	19:00	La arquitectura del ladrillo en Lationamérica	Dr. Ernesto Vendries Bray	C4696V0	79
09.06.15	Di	18:00	Italienischer Impuls-Stammtisch	Emilia Bossio	C4599D	76
10.06.15	Mi	18:30	YouTube – Videos und mehr	Vivian Osinbowale	C3007V0	47
11.06.15	Do	18:00	Englischer Impuls-Stammtisch	Beverley Jane Tkalcek	C4399D	71
12.06.15	Fr	20:00	Fahrrad-Studienreise, Infoabend: In und um Kloster Niederalteich	Dietrich Deutschmann	C6246V0	110
13.06.15	Sa	14:00	Happy Birthday, Mrs Yeats! (Stufe B2)	Bernd Hewener	C4390V0	70
15.06.15	Mo	14:30	Der Südwesten der USA: Indianerkulturen und Naturwunder – Montagsclub	Hildegard Scheid M.A.	C1303V0	22
16.06.15	Di	18:00	Spanischer Impuls-Stammtisch	Victor Moral	C4699D	79
18.06.15	Do	18:30	Der neue Energieausweis im Überblick	Energieberatung der EVO	C1103V0	18
18.06.15	Do	14:00	Offener Treff: 'Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg'	Agnes Kreis	C2918V0	33
20.06.15	Sa	13:00	Wie viel Umwelt kostet mein Essen? – Nachhaltig einkaufen und genießen	Jörg Dürrfeld, Greenpeace Frankfurt	C1071V0	18
20.06.15	Sa	14:30	Faszination Krimi: Skandinavische Kriminalromane	Andreas Lutter	C4939V0	82
25.06.15	Do	19:30	Deutsch-Französischer Stammtisch e.V./Club Franco-Allemand	Heide Uhl	C6216EV0	109
29.06.15	Mo	18:30	Politischer Salon – Juni 15	Bruno Persichilli	C1045V0	16
02.07.15	Do	18:00	Englischer Impuls-Stammtisch	Bernd Hewener	C4399E	71
08.07.15	Mi	18:30	Effektiv und sicher surfen	Bruno Schreck	C3008V0	47
13.07.15	Mo	14:30	Sicherheit im Internet – Montagsclub	Hans-Joachim Weimann	C3551V0	47
14.07.15	Di	18:00	Italienischer Impuls-Stammtisch	Venera Tirreno Schneider	C4599E	76
15.07.15	Mi	18:30	iTunes und Co	Vivian Osinbowale	C3006V0	46
21.07.15	Di	18:00	Spanischer Impuls-Stammtisch	Maria del Pilar Cebada Garcia	C4699E	79
30.07.15	Do	10:00	Offener Treff: Berufserfahren, aber ohne Abschluss – Was tun?	Agnes Kreis	C2915V0	33
27.08.15	Do	10:00	Offener Treff: 'Gut vorbereitet für den beruflichen Wiedereinstieg'	Agnes Kreis	C2919V0	33

ÜBERSICHT: BILDUNGSURLAUBE

Nähere Informationen über Inhalte und Organisatorisches der in der Übersicht aufgeführten Veranstaltungen finden Sie in den entsprechenden Programmbereichen. Die Angabe der Nummer und Seitenzahl erleichtern das Auffinden im Heft.

Datum	Tag	Zeit	Titel	Referent/-in name	Nummer	Seite
16.03.15	Mo	8:30	Bildbearbeitung mit PHOTOSHOP – Grundlagen	Michael Samstag	C3313BU	55
23.03.15	Mo	9:00	Englisch für den Beruf – Auffrischung A2 – Wochenseminar	Kim Lina Marcum	C4371BU	69
20.04.15	Mo	9:00	Spanisch für Anfänger/-innen – Wochenseminar (Stufe A1)	Vicente Such-Garcia	C4600BU	76
04.05.15	Mo	8:30	MS Project 2010 – Projekte professionell planen und managen!	Mark Pawlak	C3265BU	54
18.05.15	Mo	8:30	Netzwerkmanagement mit Windows Server – Eine Einführung	Joachim Seiter	C3513BU	58
08.06.15	Mo	8:30	PHP- Eine Einführung in die Webserverprogrammierung – Wochenseminar	Joachim Seiter	C3585BU	60
15.06.15	Mo	8:30	InDesign	Michael Samstag	C3308BU	54
15.06.15	Mo	8:30	Fit in Office 2010 – Grundlagen	Bärbel Schaust	C3100BU	51
15.06.15	Mo	9:00	Englisch für den Beruf – Auffrischung B1 – Wochenseminar	Bernd Hewener	C4372BU	69
22.06.15	Mo	8:30	Grundlagen der ABAP Programmierung	Eberhard Kaefer	C3532BU	60
22.06.15	Mo	9:00	Spanisch für den Beruf Auffrischung B1 – Wochenseminar	Dr. Ernesto Vendries Bray	C4630BU	77
22.06.15	Mo	9:00	Offenbach im Wandel	Peter Giefer	C1060BU	17
22.06.15	Mo	9:00	Bildungsurlaub Leipzig – Den Wandel zeigen	Wolfgang Pleyer	C1050BU	17
29.06.15	Mo	9:00	Italienisch für den Beruf A2 – Wochenseminar	Luisa Toppino-Hofsommer	C4530BU	74
06.07.15	Mo	8:30	Java und Android Apps – Eine Einführung	Joachim Seiter	C3614BU	61
06.07.15	Mo	9:00	Englisch für den Beruf – Auffrischung A1 – Wochenseminar	Tatsiana Winter	C4370BU	69
20.07.15	Mo	8:30	Xpert Finanzbuchführung EDV – Lexware	Martina Klüh	C2952BU	41
27.07.15	Mo	9:30	Gesund und leistungsstark im beruflichen Alltag mit Qigong	Emanuel Leyer	C5268BU	91
27.07.15	Mo	8:30	Fit in Office 2010 – Fortgeschrittene	Bärbel Schaust	C3101BU	52
03.08.15	Mo	8:30	Basiswissen PC mit Windows 8.1, Word 2013 und Internet	Martina Klüh	C3012BU	44
31.08.15	Mo	9:00	Die Stimme stärken	Birgit Kramer	C5755BU	101
31.08.15	Mo	8:30	Fit in Office III	Bärbel Schaust	C3103BU	52

ÜBERSICHT: LEHRERFORTBILDUNG

Die Volkshochschule Offenbach ist akkreditierter Träger von Fortbildungsangeboten im Rahmen der Lehrerfortbildung. Die folgenden Veranstaltungen werden beim „Landesschulamt und Lehrkräfteakademie“ für das nächste Halbjahr neu akkreditiert. Die bei Besuch dieser Veranstaltungen erworbenen Leistungspunkte werden in einer entsprechenden Teilnahmebescheinigung nachgewiesen.

Datum	Tag	Zeit	Titel	Referent/-in	Nummer	Seite
27.04.15	Mo		Wunderland Wiese mit Kräuterquarkzubereitung	Marion Bredemeier	C2110	37
27.04.15	Mo		Liedbegleitung auf der Gitarre – Anfängerkurs	Oliver Kramer	C6824	116

ÜBERSICHT: FÜHRUNG UND EXKURSIONEN

Nähere Informationen über Inhalte und Organisatorisches der in der Übersicht aufgeführten Veranstaltungen finden Sie in den entsprechenden Programmbereichen. Die Angabe der Nummer und Seitenzahl erleichtern das Auffinden im Heft.

Datum	Tag	Zeit	Titel	Referent/-in name	Nummer	Seite
21.02.15	Sa	14:00	Auf den Spuren des 1. Weltkriegs durch das "Mathildenviertel"	Christina Uslular-Thiele	C6224FÜ	109
27.02.15	Fr	16:15	Besuch des Satellitenkontrollzentrums der European Space Agency Darmstadt	Satellitenkontrollzentrum ESOC	C1130FÜ	19
16.03.15	Mo	17:00	Offenbach intern: Das Archiv im Haus der Stadtgeschichte Offenbach	Anjali Pujari	C6223FÜ	109
20.03.15	Fr	16:15	Besuch des Satellitenkontrollzentrums der European Space Agency Darmstadt	Satellitenkontrollzentrum ESOC	C1131FÜ	19
28.03.15	Sa	14:00	Der GrünGürtel-Rundwanderweg in 8 Etappen: Etappe 1	Theda Bunje	C1350AFÜ	23
18.04.15	Sa	14:00	Der GrünGürtel-Rundwanderweg in 8 Etappen: Etappe 2	Theda Bunje	C1350BFÜ	23
19.04.15	So	14:00	Stadtführung – Offenbacher 'Stolpersteine'	Günter Burkart	C1002FÜ	16
26.04.15	So	15:00	Es war e Paradies von Ebbel un Gemies – Mit Stoltze durchs ländliche Frankfurt	Winfried B. Sahm	C6111FÜ	108
09.05.15	Sa	15:30	Heilkräuterspaziergang im Rumpenheimer Schlosspark und am Mainufer	Marion Bredemeier	C1183FÜ	21
17.05.15	So	14:00	Offenbach – eine Migrationsgeschichte	Günter Burkart	C1003FÜ	16
23.05.15	Sa	15:30	Heilkräuterspaziergang im Rumpenheimer Schlosspark und am Mainufer	Marion Bredemeier	C1184FÜ	21
29.05.15	Fr	16:15	Besuch des Satellitenkontrollzentrums der European Space Agency Darmstadt	Satellitenkontrollzentrum ESOC	C1132FÜ	19
30.05.15	Sa	14:00	Der GrünGürtel-Rundwanderweg in 8 Etappen: Etappe 3	Theda Bunje	C1350CFÜ	23
31.05.15	So	16:00	Romantische Malerei an Rhein und Main – Ein Besuch im Museum Giersch	Winfried B. Sahm	C6226FÜ	109
13.06.15	Sa	14:00	Stadtführung in spanischer Sprache	Vicente Such-Garcia	C4697FÜ	79
14.06.15	So	11:00	Fahrradtour – Jüdische Friedhöfe in und um Offenbach	Günter Burkart	C1006FÜ	16
21.06.15	So	14:00	Stadtteilspaziergang durch die Geschichte Biebers	Martin Jäger	C1203FÜ	24
27.06.15	Sa	14:00	Der GrünGürtel-Rundwanderweg in 8 Etappen: Etappe 4	Theda Bunje	C1350DFÜ	23
27.06.15	Sa	15:00	Brauhaus-Eck und Gloria-Bar – Mein Offenbach vor 50 Jahren	Winfried B. Sahm	C6227FÜ	109
04.07.15	Sa	15:00	Archiv der Zentralstelle für Personen- und Familiengeschichte, Insitut für	Andreas Bellersen	C1204FÜ	22
10.07.15	Fr	16:15	Besuch des Satellitenkontrollzentrums der European Space Agency Darmstadt	Satellitenkontrollzentrum ESOC	C1133FÜ	19
11.07.15	Sa	15:00	Wenn ich, Lili, dich nicht liebte – Ein historisch-literarischer Straßenzug	Winfried B. Sahm	C6112FÜ	108
25.07.15	Sa	14:00	Der GrünGürtel-Rundwanderweg in 8 Etappen: Etappe 5	Theda Bunje	C1350EFÜ	23

ÜBERSICHT: STUDIENFAHRTEN UND -REISEN

Nähere Informationen über Inhalte und Organisatorisches der in der Übersicht aufgeführten Veranstaltungen finden Sie in den entsprechenden Programmbereichen. Die Angabe der Nummer und Seitenzahl erleichtern das Auffinden im Heft.

Beginn	Ende	Titel	Leitung	Nummer	Seite
08.03.15	08.03.15	Odenwaldwanderung zum Chicorée-Bauern am Otzberg	Theda Bunje	C1351SF	24
05.04.15	05.04.15	Osterwanderung ins Ostertal	Theda Bunje	C1352SF	24
23.04.15	26.04.15	Studienreise: Breslau	Birgit Grün	C6283SR	110
25.04.15	25.04.15	Fototagestour: Der Limes zwischen Saalburg und Gaulskopf	Steffen Hoppe	C6711SF	115
20.05.15	20.05.15	Tagesfahrt zum Europäischen Parlament in Straßburg	Europa-Union KV Offenbach	C1011SF	16
24.05.15	24.05.15	Bonifatius-Route: Etappe Dortelweil – Windecken	Theda Bunje	C1354SF	24
29.05.15	31.05.15	Fotoreise: Unesco-Weltnaturerbe Nationalpark Kellerwald	Steffen Hoppe	C6712SR	115
09.06.15	09.06.15	Tagesfahrt zum Europäischen Parlament in Straßburg	Europa-Union KV Offenbach	C1012SF	16
11.06.15	11.06.15	Thema Europa: Tagesfahrt nach Luxemburg	Europa-Union KV Offenbach	C1018SF	16
14.06.15	14.06.15	Bonifatius-Route: Etappe Glauberg – Lißberg	Theda Bunje	C1355SF	24
14.06.15	14.06.15	Höchst unterhaltsam – Ein Ausflug in Frankfurts Westen	Winfried B. Sahm	C6228SF	109
07.07.15	07.07.15	Tagesfahrt zum Europäischen Parlament in Straßburg	Europa-Union KV Offenbach	C1013SF	16
12.07.15	12.07.15	Die Bergmannsroute bei Wetzlar	Theda Bunje	C1356SF	24
12.07.15	18.07.15	Fahrrad-Studienreise: In und um Kloster Niederalteich	Dietrich Deutschmann	C6246SR	110

ÜBERSICHT: VERANSTALTUNGEN FÜR AKTIVE ÄLTERE

Nähere Informationen über Inhalte und Organisatorisches der in der Übersicht aufgeführten Veranstaltungen finden Sie in den entsprechenden Programmbereichen.
Die Angabe der Nummer und Seitenzahl erleichtern das Auffinden im Heft.

Datum	Tag	Zeit	Titel	Referent/-in name	Nummer	Seite
03.02.15	Di	15:00	Fit im Alter – Gymnastik für Seniorinnen	Ulrike Panhans	C5411	92
03.02.15	Di	13:30	Handarbeits- und Gesprächskreis für aktive Ältere	Dagmar Lindig	C6601	113
04.02.15	Mi	15:30	Englisch für aktive Ältere (ab ca. Lektion 12; Stufe B2)	Beverley Jane Tkalcec	C4319	68
05.02.15	Do	9:30	Französisch mit Freude für aktive Ältere (ab ca. Lektion 8; Stufe B1)	Sabine Laborde-Balen	C4431	72
05.02.15	Do	12:35	Englisch – für aktive Ältere mit geringen Vork. (ab ca. Lektion 5; Stufe A1)	Nicholas Craxton	C4208	67
16.02.15	Mo	10:30	Gesprächskreis für aktive Ältere	Dietrich Herrmann-Kapellen	C1600	27
18.02.15	Mi	10:00	Das iPad – eine Einführung für aktive Ältere	Mechthild Schwetje	C3326	50
18.02.15	Mi	13:30	Digitale Bilder bearbeiten und organisieren – für aktive Ältere	Mechthild Schwetje	C3324	49
19.02.15	Do	14:00	Yoga auf dem Hocker	Hildegard Erbar	C5220	88
20.02.15	Fr	17:30	ZUMBA® Gold	Witek Lubkowitz	C5431B	93
23.02.15	Mo	10:00	Literatur am Vormittag: "Späte Familie" ein Roman von Zeruya Shalev.	Dagmar Grau	C6120	108
24.02.15	Di	17:00	ZUMBA® Gold	Patricia Malter	C5431A	93
04.03.15	Mi	10:30	Kreatives Schreiben für aktive Ältere	Nicole Gebhardt	C1609	27
18.03.15	Mi	13:30	Computertreff am Nachmittag für aktive Ältere	Mechthild Schwetje	C3056	49
19.03.15	Do	13:30	Computertreff am Nachmittag für aktive Ältere	Mechthild Schwetje	C3057	49
19.03.15	Do	14:30	Abgeltungssteuer und aktuelle Änderungen im Steuerrecht	Maria Becht	C1716V0	29
02.04.15	Do	9:30	Musik und PC – Ein Kursangebot für aktive Ältere	Rupert Steegmüller	C3556	50
13.04.15	Mo	18:30	Geistig fit bleiben – Gehirnjogging für aktive Ältere	Stefanie Kara	C1608	27
13.04.15	Mo	14:30	Mozarts Wege nach Offenbach – Montagsclub	Dr. Eberhard Mittwich	C6803V0	115
27.04.15	Mo	14:30	Das Weltnaturerbe der UNESCO – Montagsclub	Steffen Hoppe	C1300V0	22
11.05.15	Mo	9:00	Erste Schritte am Computer für aktive Ältere	Mechthild Schwetje	C3050B	49
01.06.15	Mo	14:30	"Hingehört" – Meisterwerke klassischer Musik – Montagsclub	Birgit Grün	C6802V0	115
01.07.15	Mi	13:30	Zweite Schritte am Computer für aktive Ältere	Mechthild Schwetje	C3052B	49

VERANSTALTUNGEN DES „FORUM KULTUR“ FEBRUAR BIS AUGUST 2015

Das Forum Kultur ist der organisatorische Zusammenschluss der städtischen Kulturinstitute: Amt für Kulturmanagement; Kulturbüro; Haus der Stadtgeschichte – Archiv & Museum; Klingspormuseum; Stadtbibliothek – alle Angaben ohne Gewähr

Datum	Zeit	Titel	Künstler	Art	Ort
Februar					
Mo, 02.02.2015	19:30	TheaterEssenz (Einführung 18:45 Uhr): Der Untertan	Württembergische Landesbühne	Theater	Capitol
So, 08.02.2015	15:00	Der Architekt Bernini zwi. den Fronten: Papst und Sonnenkönig	Dr. Kerstin Appelshäuser-Walter	Vortrag	Haus der Stadtgeschichte
So,08.02.2015	17:00	Cinema Lounge		Konzert	Capitol
Fr, 13.02.2015	19:30	OF-International		Kino	DLM
So,15.02.2015	15:00	Caroline von Wolzogen – Dichterin und weltläufige Gesprächspartnerin bedeutender klassischer Männer	Dr. Annette Seemann	Vortrag	Haus der Stadtgeschichte
Fr, 20.02.2015	19:00	Kino Kulinarisch		Kino	EVO-Halle
So, 22.02.2015	15:00	Quo vadis? (bis 22.3.)	Martin Hakan Weigl	Ausstellung	Haus der Stadtgeschichte
24.02.-06.03.2015		Starke Stücke – Internationales Theaterfestival für junges Publikum Rhein-Main	Diverse internationale Theatergruppen	Theater	Theateratelier, KJK
März					
Mi, 04.2015	19:00	Maingold – gehobene Bücherschätze.		Ausstellungseröffnung	Klingspor-Museum
Do, 05.03.2015	19:30	Montagsblues	Jutta Brettschneider	Lesung	Stadtbibliothek Bücherturm
Do, 05.03.2015	20:00	Koscher Kino: Oma & Bella. Jubiläum 20 Jahre DFG Dienemann-Formstecher-Gesellschaft		Kino	DLM
Mi, 18.03.2015	20:00	LICHTER Filmfest zu Gast im DLM		Kino	DLM
Do,19.03.2015	20:00	LICHTER Filmfest zu Gast im DLM		Kino	DLM
Fr, 20.03.2015	19:30	JAZZ e.V. Helebanden, Bandenmusik		Konzert	Stadtbibliothek Bücherturm
So, 22.03.2015	20:00	LICHTER Filmfest zu Gast im DLM		Kino	DLM
So, 22.03.2015	17.00	Capitol Classic Lounge	Capitol Classic Lounge	Neue Philharmonie Frankfurt	Konzert
Fr, 27.03.2015	19:30	Kino Kulinarisch		Kino	DLM
So, 29.03.2015	15:00	Puth, Punkt, Komma, Strich… (bis 26.4.)	Klaus Puth	Ausstellung	Haus der Stadtgeschichte
Mo, 30.03.2015	19:30	TheaterEssenz (Einführung 18:45 Uhr): Venedig im Schnee	Theater für Niedersachsen	Theater	Capitol
April					
Fr, 10.04.2015	19:30	OF-International		Kino	DLM
Sa, 11.04.2015	19:30	OF-International		Kino	DLM
So, 12.04.15	15:00	Das Phänomen "Kickers Offenbach" – einmal Kickers, immer Kickers…	Harald Spoerl	Vortrag	Haus der Stadtgeschichte
Fr, 17.04.2015	20:00	Stummfilm und Ton		Kino	DLM
So, 19.04.2015	20:00	Offenbacher Lesungen: Dominique Horwitz liest	Dominique Horwitz	Lesung	EVO Alte Schlosserei
Sa, 25.04.2015	19:00	Nacht der Museen		Ausstellungen	DLM, Klingspor Museum, HdS
Mai					
So, 03.05.2015	18:00	TheaterEssenz (Einf. 17:15 Uhr): The Blues Brothers – A Tribute	Theater Marburg	Musical-Revue	Capitol
So, 03.05.2015	15:00	Imago (bis 24.5.)	Barbara Greul Aschanta	Ausstellung	Haus der Stadtgeschichte
Fr, 08.05.2015	18:00	Kino Kulinarisch		Kino	DLM
Fr, 08.05.2015	19:30	Nothing but the Blues	Jazz e.V.	Konzert	Stadtbibliothek Bücherturm
So, 10.05.2015	15:00	Musik im Park	Musik im Park e.V.	Konzert	Dreieichpark
Mi, 20.05.2015	19:00	Yesterday. Die Sixties in Buch und Schrift. Ans Licht gebracht. Hugo Steiner-Prag		Ausstellungseröffnung	Klingspor-Museum
So, 10.05.2015	17:00	Capitol Classic Lounge		Neue Philharmonie Frankfurt	Capitol
Fr, 29.05.2014	18:00	Kino Kulinarisch		Kino	DLM
Sa, 30.05.2015	14:00	10 Jahre Musik im Park	Musik im Park e.V.	Konzert	Büsingpark
So, 31.05.2015	15:00	Der Künstlerpoet Eberhard Behr – Ein Meister der Lithographie (bis 28.6.)	Rolf Göbler	Ausstellung	Haus der Stadtgeschichte
Juni					
So, 07.06.2015	15:00	Musik im Park	Musik im Park e.V.	Konzert	Dreieichpark
13.-14.06.2015		kunstansichten	Diverse Künstler OF	Ausstellungswochenende	Ateliers Stadtgebiet OF
Fr, 12.06.2015	19:30	Gypsy Accents	Jazz e.V.	Konzert	Stadtbibliothek Bücherturm
Juli					
So, 05.07.2015	15:00	Musik im Park	Musik im Park e.V.	Konzert	Dreieichpark
So, 05.07.2015	15:00	Jahresausstellung Offenbacher Freizeitkünstler e.V. (bis 26.7.)	Offenbacher Freizeitkünstler e.V.	Ausstellung	Haus der Stadtgeschichte
Fr, 10.07.2015	19:00	SchriftStücke – gesägt, genäht, gebrannt		Ausstellungseröffnung	Klingspor Museum
So, 19.07.2015	14:00	Rumpenheimer Flanierkonzerte	Musik im Park e.V.	Konzert	Rumpenheimer Schlosspark
August					
So, 02.08.2015	15:00	Krieg und Freiheit – Franzosenzeit und Befreiungskriege in der Rhein-Main-Region 1792-1815 (bis 30.8.)	Kulturregion Frankfurt Rhein-Main	Ausstellung	Haus der Stadtgeschichte
So, 23.08.2015	15:00	Musik im Park	Musik im Park e.V.	Konzert	Dreieichpark

Alle Angaben ohne Gewähr, Änderungen vorbehalten.
Das Forum Kultur ist der organisatorische Zusammenschluss der städtischen Kultur-Institute: Amt für Kulturmanagement; Kulturbüro; Haus der Stadtgeschichte – Archiv & Museum; Klingspor-Museum; Stadtbibliothek.

HINWEISE AUF WEITERE BILDUNGS- UND KULTURTRÄGER

Abendgymnasium für Berufstätige/ Erwachsene
Brandsbornstraße 11 · 69069 Offenbach/Main
Tel.: 069 837061 · Fax: 069 837513
info@abendgymnasium-offenbach.de

Schule für Erwachsene im HLL Dreieich
Frankfurter Str. 160-166 · 63303 Dreieich
Tel.: 06103 3131 6840 Fax: 06103 31316860
sekretariat@sfe3e.de

Abendhaupt- und Abendrealschule für Erwachsene der Stadt Frankfurt
Hanauer Landstr. 26 · 60314 Frankfurt/Main
Tel.: 069 212 30413 · Fax: 069 212 40546
poststelle.abendhaupt-und-realschule@stadt-frankfurt.de

Arbeit und Leben – DGB Region Südosthessen
Berliner Straße 220-224 · 63067 Offenbach/Main
Tel.: 069 818071 · Fax: 069 818072 oder vhs
Offenbach, Frau Avantaggiato · Tel.: 069 8065-3146
offenbach@dgb.de

Kreisvolkshochschule Offenbach
Frankfurter Straße 160-166, Haus 1, 3. Stock
63303 Dreieich
Tel.: 06103 3131 1313 · Fax: 06103 3131 1399
vhs@Kreis-Offenbach.de

Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13 · 60314 Frankfurt/Main
Tel.: 069 212 71501 · Fax: 069 212 71500
vhs@frankfurt.de

Stadtbibliothek im Büsingpalais
Erwachsenenbibliothek, 14's – 4Teens, Bücherturm
Herrnstraße 84 · Tel.: 069 8065-2323
Öffnungszeiten: Mo. u. Sa. von 10:00 bis 16:00 Uhr,
Di. bis Fr. von 10:00 bis 18:00 Uhr

Kinderbibliothek, Musikbibliothek, schulbibliothekarische Arbeitsstelle im Bernardbau
Herrnstraße 59 · Tel.: 069 8065-2886
Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. von 10:00 bis 17:00
Uhr, Sa. von 10:00 bis 13:00 Uhr
stadtbuecherei@offenbach.de

Bücherbus – Bibliothek auf Rädern
Haltestellenplan siehe
www.offenbach.de/stadtbibliothek

Haus der Stadtgeschichte
Herrnstraße 61, Bernardbau
haus-der-stadtgeschichte@offenbach.de

Stadtmuseum
Tel.: 069 8065-2446
Öffnungszeiten: Di., Do., Fr. von 10:00 bis 17:00 Uhr,
Mi. von 14:00 bis 19:00 Uhr,
Sa., So. von 11:00 bis 16:00 Uhr, Montags geschlossen

Stadtarchiv
Tel.: 069 8065-2019
Öffnungszeiten: Di., Do. von 9:00 bis 12:00 Uhr,
von 13:30 bis 15:30 Uhr

Klingspor-Museum Offenbach für internationale Buch- und Schriftkunst
Herrnstraße 80 · Tel.: 069 8065-2954 und -2164
klingspormuseum@offenbach.de
Öffnungszeiten: Montags geschlossen
Di., Do., Fr. von 10:00 bis 17:00 Uhr,
Mi von 14:00 bis 19:00 Uhr,
Sa., So., Feiertag von 11:00 bis 16:00 Uhr

Deutsches Ledermuseum/ Schuhmuseum Offenbach
Frankfurter Straße 86
Tel.: 069 829798 0 · Fax: 069 810900
info@ledermuseum.de
Öffnungszeiten: Di bis So 10:00 bis 17:00 Uhr

Jugendkunstschule Offenbach am Main e.V.
Herrnstraße 61, Eingang B
Tel.: 069 812397 Fax: 069 826841
info@juku-of.de

Musikschule Offenbach am Main e.V.
Mitglied im Verband deutscher Musikschulen (VdM)
Hermann-Steinhäuser-Str. 43-47
Tel.: 069 9855760 Fax: 069 98557620
info@musikschule-of.de
Bürozeiten: Mo., Di., Mi. von 10:00 bis 15:00 Uhr,
Do. von 14:00 bis 18:00 Uhr

Amt für Kulturmanagement der Stadt Offenbach am Main
Herrnstraße 61, Bernardbau · Tel.: 069 8065-2360
kultur@offenbach.de
Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. von 8:00 bis 14:00 Uhr

Kulturbüro der Stadt Offenbach am Main
Herrnstraße 61, Bernardbau (2.Stock)
Tel.: 069 8065-2590 Fax: -3270
kulturbuero@offenbach.de
Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. von 08:00 bis 14:00 Uhr

OSG (Offenbacher-Stadtinformation-Gesellschaft mbH)
Verkehrsbüro und Tickets
Salzgässchen 1 · Tel.: 069 8065-2052
info@ofinocenter.de

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLEN

Folgende Offenbacher Einrichtungen stehen Ihnen bei psychischen Problemen beratend und helfend zur Verfügung:

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche für die Stadt Offenbach am Main
Hessenring 57 · Tel.: 069 8065-2490
beratungsstelle@offenbach.de

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche, Eltern und Paare des Caritasverbandes e.V.
Platz der Deutschen Einheit 7/
Eingang Kaiserstraße 69 · Tel.: 069 84005340
info@cv-offenbach.de

Pro Familia Offenbach/Main
Domstr. 43 · Tel.: 069 8509680-0
e-mail: offenbach@profamilia.de

WEITERE DURCH DAS HESSISCHE ERWACHSENENBILDUNGSGESETZ ANERKANNTE ERWACHSENENBILDUNGS-ORGANISATIONEN, DIE IN DER STADT OFFENBACH/MAIN TÄTIG SIND:

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Offenbach Stadt e.V.
Waldstraße 351 · Tel.: 069 850026
info@awo-of-stadt.de

Deutsche Angestellten-Akademie GmbH Offenbach
Waldstraße 240 · Tel.: 069 829 7350
info.daa-offenbach@daa-bw.de

Deutscher Gewerkschaftsbund Offenbach/DGB Region Südosthessen
Berliner Straße 220-224 · Tel.: 069 818071
offenbach@dgb.de

Evangelische Familien-Bildungsstätte Offenbach am Main
Kirchgasse 17 · Tel.: 069 885159
info@evangelische-familienbildung-offenbach.de

Industrie- und Handelskammer Offenbach am Main Stadt und Kreis
IHK-Bildungszentrum Offenbach
Frankfurter Straße 90 · Tel.: 069 8207 344
weiterbildung@offenbach.ihk.de

Bildungswerk der Hessischen Wirtschaft e.V.
Heddernheimer Landstraße 147 · 60439 Frankfurt
am Main · Tel.: 069 95808 251
zentrale@bwhw.de

Bildungsakademie des Landesportbundes Hessen e.V.
Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt/Main
Tel.: 069 6789 220
info@sport-erlebnisse.de

Katholisches Bildungswerk Südhessen
Nieder-Ramstädter-Str. 30 · 64283 Darmstadt
Tel.: 06151 273 67 32
bw.suedhessen@bistum-mainz.de

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

1. Anmeldung

Für Kurse der Volkshochschule Offenbach ist grundsätzlich eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung ist nur in Verbindung mit einem SEPA-Mandat zum Bankeinzug oder Barzahlung möglich und verbindlich. Die Anmeldung soll 3 Arbeitstage vor Kursbeginn bei der vhs vorliegen. Bei Wochenendseminaren 10 Tage, bei Bildungsurlauben gilt eine Voranmeldezeit von 4 Wochen. Für Studienreisen erscheinen gesonderte Informationsblätter mit speziellen Anmeldeverfahren. Mit der Anmeldung zu einer unserer Veranstaltungen werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen
der vhs Offenbach anerkannt. Der Eintrag in die Weitermeldeliste (WML) des vorhergehenden Kurses gilt als verbindliche Anmeldung.
Das Fernbleiben vom Kurs befreit nicht von der Zahlungspflicht. **Es gibt keine schriftliche Anmeldebestätigung. Sollte eine Veranstaltung ausfallen, so informieren wir Sie rechtzeitig.**

2. Gebühren und Zahlung

Gebührenpflicht besteht mit der Anmeldung entsprechend dem ausgeschriebenen Betrag. Ermäßigungsberechtigungen müssen bei der Anmeldung nachgewiesen werden (persönliche Vorlage, Kopie). Nachträglich eingereichte Nachweise werden nicht anerkannt. Bei Teilnahme am SEPA-Basis-Lastschriftverfahren werden die Gebühren abgebucht.
Wir belasten Ihr Konto bei Kursen mit 10 und mehr Terminen innerhalb von 14 Tagen nach dem 2. Kurstermin. Bei allen anderen Kursen innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn.
Wenn ein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Geldinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Bankspesen bei Nichteinlösung werden vom Teilnehmenden getragen. Barzahlungen sind nur innerhalb der Kassenöffnungszeiten des Servicebüros möglich. Für das Ausstellen einer Rechnung erheben wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,– EUR.

3. Mindestteilnehmer/-innenzahl und Zuzahlung

Für die Durchführung eines Kurses ist in der Regel eine Mindestteilnehmer/-innenzahl von 10 Personen erforderlich (außer bei Studienfahrten und –reisen, Bildungsurlauben, Sonderveranstaltungen und Spezialkursen). Bei 8 und 9 Teilnehmern kann der Kurs dennoch stattfinden; die Gebühr erhöht sich dann automatisch um 0,60 EUR pro Unterrichtsstunde. Das Nichteinverständnis für den Gebührenaufschlag muss bei der Anmeldung erklärt werden. Auf den Gebührenaufschlag ist keine Ermäßigung möglich.

4. Gebührenermäßigung

Eine Gebührenermäßigung (sofern eine ermäßigte Kursgebühr vorgesehen ist) wird bei entsprechendem Nachweis für Leistungsempfänger/-innen nach SGB II, SGB III §16 oder SGB XII, für Auszubildende, Schüler/-innen, Student/-innen, Zivil- und Wehrdienstleistende, Schwerbehinderte ab einem Grad von 50 (§ 2 SFB IX) und Rentner/-innen gewährt. Allen Personen über 65 wird diese Ermäßigung grundsätzlich gewährt. Für Sonderkosten, Studienfahrten und -reisen, Bildungsurlaube, Sonderveranstaltungen und Spezialkurse gibt es keine Ermäßigung.
Bei Vorlage der Ehrenamts-Card (E-Card) können Sie Vorträge kostenlos besuchen und zahlen für bestimmte Kurse die ermäßigte Gebühr.
Das gilt nicht für Studienreisen, Bildungsurlaube, Exkursionen, Prüfungsentgelte oder Sondermaßnahmen. Materialkosten sind auch in vollem Umfang zu entrichten.

5. Gebührenbefreiung

Gebührenbefreiung kann gewährt werden für Leistungsempfänger/-innen nach SGB II oder SGB XII, sofern die jeweilig zuständigen Sozialleistungsträger die Übernahme der Gebühren bewilligen. Formulare sind im Servicebüro der vhs erhältlich.

6. Rücktritt

6.1 Bei Kursen mit weniger als 10 Veranstaltungsterminen ist ein Rücktritt bis 10 Kalendertage vor Kursbeginn möglich (siehe ausgedrucktes Datum). Das Fernbleiben vom Kurs befreit nicht von der Zahlungspflicht. Für Bildungsurlaube sowie mehrtägige Studienreisen gelten gesonderte Bedingungen, die den jeweiligen Informationsblättern entnommen werden können.
6.2 Bei Kursen, die mindestens 10 Veranstaltungstermine haben, besteht während des ersten Veranstaltungstermins Gelegenheit, Arbeitsweise, Leistungsniveau und Inhalt des Kurses kennen zu lernen. Sie können sich nach dem ersten Kurstermin ummelden oder – wenn kein Parallelkurs angeboten wird – auch abmelden. Dies ist allerdings nur möglich, wenn eine schriftliche formlose Abmeldung oder Ummeldung vor dem 2. Kurstermin bei der vhs eingeht, andernfalls werden die Gebühren fällig.

7. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach Beendigung der Kurse ausgestellt. Für Kurse aus dem Programmbereich Arbeit und Beruf werden Teilnahmebescheinigungen ohne Anforderung ausgestellt.

8. Datenschutz

Die Einhaltung der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) wird zugesichert.

9. Haftung

Die Volkshochschule übernimmt gegenüber den Teilnehmer/- innen aller Veranstaltungen keinerlei Haftung: auch nicht für Verluste, Unfälle oder Beschädigungen. Teilnehmer/-innen, die im Rahmen der Veranstaltungen durch vorsätzliches, fahrlässiges oder grob fahrlässiges Verhalten Einrichtungsgegenstände oder Geräte beschädigen, haften dafür persönlich.

10. Unterrichtsräume

Mit den meisten Kursen der vhs Offenbach sind wir Gast in öffentlichen Schulen. Es gilt von daher die dort gültige Hausordnung. Das Rauchen ist grundsätzlich in allen Unterrichtsräumen und Gängen untersagt. Die Unterrichtsräume sind sauber und ordentlich zurückzulassen.

11. Programmhinweise

Während des Semesters werden einzelne Veranstaltungen in der lokalen Presse bekannt gegeben. Wir bemühen uns, Sie über unvermeidliche Termin- und Programmänderungen rechtzeitig zu informieren.

12. Wünsche, Anregungen, Kritik

Um ein interessantes und abwechslungsreiches vhs- Programm zusammenzustellen, sind wir auf Ihre Rückmeldungen angewiesen. Wir nehmen Ihre Wünsche, Anregungen und Kritik gerne entgegen. Ansprechpartner sind die zuständigen Fachbereiche und unser Servicebüro.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Offenbach
Berliner Str. 77 · 63065 Offenbach
Fax: 069 8065-3144
E-Mail: vhs@offenbach.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.
Bei einer Dienstleistung erlischt Ihr Widerrufsrecht vorzeitig, wenn Ihr Vertragspartner mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder Sie diese selbst veranlasst haben.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Weiterhin gelten die Rücktrittsbedingungen unserer Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Acrylmalerei....111
Ältere Bürger....121
Alphabetisierung....8
Aquarellieren....110
Arabisch....79
Arbeit und Leben....17
Auto CAD....61
Autogenes Training....86
Ayurveda....105

B

Basteln....111
Behinderung....8, 28
Berufliche Orientierung....32
Berufsrückkehr....33
Betriebswirtschaft....40
Bewerbung....34
Bloggen....59
Box & Kick-Aerobic....93
Buchhaltung....40

C

Cajon....116
Computer....42
CSS (Cascading Style Sheets)....60

D

Dänisch....80
Deutsch als Fremdsprache....65
Drums Alive....93

E

Ehrenamt....20
Einbürgerungskurse....65
Elektronik....18
Eltern und Kinder....25
Englisch....66
Entspannung....86
Erbschaften....29
Erzieher/-innen, Fortbildung....36
ESA/ESOC....19
Europa....16
EXCEL....51

F

Feldenkrais....91
Finanzen....29
Finnisch....80
Fotografie....113
Französisch....71
Funkkolleg....25

G

Gebärdensprache....83
Gehirnjogging....27
Geschichte....21
Gesprächsführung....29, 35
Gesundheitsforum OF....100
Gimp, Bildebearbeitung....48
Gitarre....116
Glasperlen....111
Goldschmieden....111
Golfen....98
Griechisch (Neugriechisch)....80
Griechische Volkstänze....94
Grube Messel....19
Gruppentanz....116
Grußkarten....112
Gymnastik....92

H

Häkeln....113
Handarbeiten....113
Hauptschulabschluss....8
Hindi....80
Hochbegabung....12
HTML....60

I

Immobilienfinanzierung....29
In Design....54
Internet....44
Italienisch....73

J

Japanisch....81
Jimdo....59
Junge vhs....9

K

Kantaera....93
Keramik....111
Kinderkurse....9
Klimaschutz....18
Kochkurse....103
Kommunikation....27, 35
Konfliktmanagement....35
Konzentrationstraining....27
Konzerte....116
Kosmetik....102
Kreativkurse....110
Kroatisch / Serbisch / Bosnisch....81
Kunstgeschichte....109
Kunst und Kultur....108

L

Laptop....47
Latein....11
Lehrerfortbildung....119
Leipzig....17
Lerntechniken....10, 27
Lernplattform/Moodle....44
Lesen lernen....8
Linux....48
Libre Office....48
Literatur....108
Lyrik....108

M

Make up....102
Malerei....109
Massage....92
Mathematik (für die weiterführende Schule)....10
Meditation....86
Mongolisch....83
Montagsclub....22, 115
Moodle/Lernplattform....44
Multimedia....47
Musik....115

N

Nähen....112
Netzwerktechnologie....57
Nordic Walking....97

O

Offenbach....109
OFFICE....50
One Note....54
Origami....112

P

Pädagogik....36
PC....42
Perlendrehen....110
Persisch....11
Philosophie....25
PHOTOSHOP....54
Pilates....95
Politischer Salon....16
Polnisch....81
Portugiesisch....81
POWERPOINT....51
Programmiersprachen....60
Progressive Muskelentspannung....87
Projektmanagement....54
Psychologie....27

Q

Qi Gong....90

R

Realschulabschluss....8
Rechnen, Alltagsrechnen....8
Recht....29
Rhetorik....27, 35
Russisch....82

S

SAP....43
Schreiben lernen....8
Schwedisch....82
Schulabschlüsse....8
Selbsthilfegruppenarbeit....99
Selbstlernzentrum....4
Skike....96
Smartphones....47
Spanisch....76
Spaziergänge, Führungen....24, 109
Sportbootführerschein....99
Stammtisch....71, 75, 79
Steuererklärung....29
Stilberatung....103
Stoltze, Friedrich....108
Stressbewältigung....86
Stricken....113
Studienreisen....110
Suchmaschinenoptimierung....59

T

Tai Chi Chuan....90
Tanz....116
Tastaturschreiben....41
telc-Language-Test (Sprachprüfung)....66
Tell Me More....67
Texten fürs Internet....59
Theater....108
Trommeln, afrikanisch....116
Türkisch....82

U

Ungarisch....83

V

Verhandeln....35
Visual Basic....60

W

Wanderungen....24
Webinare....26
Webseiten erstellen....59
Weinseminare....109
Weiterbildungsberatung....3
WINDOWS....44
WORD....50
WordPress....59

X

Xpert business....41
Xpert Europäischer ComputerPass....53
Xpert personal business skills....35

Y

Yoga....10, 87

Z

Zeichnen....110
Zumba....93

VERANSTALTUNGSORTE

Adressen der Schulen und Unterrichtsräume	Bus- und Ⓢ-Bahnlinien
1 vhs, Berliner Straße 77	OF-30, 103-104-105-106-120-Ⓢ
2 Gemeindeh. d. Franz. ref. Kirche, Herrnstr. 66	OF-30, 103 -104-105-106-120-Ⓢ
3 Albert-Schweitzer-Schule, Waldstr. 113	661-101-104-120
4 Anne-Frank-Schule, Eberh.-von-Rochow-Str. 43-45	104-105-107
5 Zollamt Studios, Frankfurter Str. 91	103 -104-105-106-OF30-120-Ⓢ
7 Beethovenschule, Beethovenstr. 39	105
8 Edith-Stein-Schule, Gravenbruchweg 27	104-105
9 Eichendorffschule, Bleichstr. 8	661-OF-30, 101-104-120
10 Erich-Kästner-Schule, Geleitstr. 18, Nebeneingang	OF-30, 120
11 Fröbelschule, Goethestr. 10-12	102-103-120
12 Gymnastikstudio Plag, Frankfurter Str. 69	103 -104-105-106-OF30-120-Ⓢ
13 Gewerbl.-techn. Schulen, Schloßgrabengasse 10	OF-30, 120-Ⓢ
15 Goetheschule, Bernardstr. 68-72	102-103-120
16 Leibnizgymnasium, Brandsbornstr. 11	661-104-105-106
17 Italienische Mission, Rathenaustr. 36	106-661
18 Hassia Schuhfabrik, Christian-Pless-Str. 11-13	101
19 Jugendkunstschule, Herrnstr. 61, Eingang B	101-103-106-120
20 Lukasgemeinde, Gersprenzweg 37	101
22 Offenbacher Fechterschaft, Senefelderstr. 265	104-107
23 Psychologische Praxis, Löwenstr. 10	103-120
24 Rudolf-Koch-Schule, Schloßstr. 50	OF-30, 101-120-Ⓢ
25 Schillerschule, Goethestr. 107-109	102-103-120
26 Stadtbibliothek, Herrnstr. 84	101-103-106
27 Türkischer Verein, Sprendlinger Landstr. 38	102-103-120
29 Wilhelmschule, Wilhelmstr. 12	OF-30-661-101-104-120
Atelier Chris Reinelt, Kleines Gässchen 13-15	101
Fitness-Studio Relax-Fit, Mühlheimer Str. 209	120-103
Uhlandschule, Stiftstr. 25	101

Offenbacher Ruderverein, Starkenburger Str. 150, 60386 Frankfurt
Golf-Club Eschenrod e.V., Lindenstr. 46, 63679 Schotten
Ernst-Reuter-Schule, Bürgeler Str. 60
Demenzzentrum StattHaus Offenbach, Geleitstr. 94
Testcenter Hammerschick, Heinrich-Krumm-Str. 20
TSG Bürgel, Gymnastikraum, Mainzer Ring 150

ANMELDEFORMULAR

Volkshochschule Offenbach
Berliner Straße 77
63065 Offenbach am Main

Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule Offenbach am Main

Kurs:

Kurs-Nr.	Kurstitel:
Kurs-Nr.	Kurstitel:
Kurs-Nr.	Kurstitel:

Bei weniger als 10 Anmeldungen erhöht sich die Kursgebühr automatisch um EUR 0,60/Unterrichtsstunde.

☐ Ich bin mit der Aufzahlung nicht einverstanden und ziehe für diesen Fall meine Anmeldung zurück. (nur wenn zutreffend, ankreuzen)

Nachname:	Vorname:
Straße:	PLZ/Ort:
Telefon (tagsüber):	Telefon (abends):
E-Mail:	

- Angaben für statistische Zwecke (freiwillige Angaben)

Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich **Geburtsdatum**: _____

☐ **Ermäßigung:** Ich beantrage Gebührenermäßigung (Nachweis ist in Kopie beigefügt).

SEPA-Basis-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer lautet: DE22VHS00000011698

Ich ermächtige den Zahlungsempfänger Stadt Offenbach, Volkshochschule, widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen) von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Offenbach, Volkshochschule, auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Kreditinstitut:

IBAN: DE _ _|_ _ _ _|_ _ _ _|_ _ _ _|_ _ _ _|_ _ BIC: _ _ _ _ _ _ _ _|_ _ _

BLZ: Konto-Nr.:

Datum, Ort und Unterschrift

Mit meine Unterschrift erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an:

BEIRAT+INTERESSENVERTRETUNG DER KURSLEITER

Gemäß der Satzung der vhs Offenbach (§7) wird ein Beirat einberufen. Dieser setzt sich aus Vertreter/-innen des öffentlichen Lebens zusammen. Ziel des Beirates ist es, die Mitwirkung der gesellschaftlichen Bereiche in der vhs zu gewährleisten.
Nachfolgend die Mitgliederliste und der zugehörigen entsendenden Institutionen.

Beirat

Peter Schneider	Bürgermeister und Dezernent der vhs
Stephan Färber	Stadtrat, Magistrat
Gerhard Länder	CDU
Dr. Enno Knobel	SPD
Regina Umbach-Rosenow	Bündnis 90 / Die Grünen
Matthias Heusel	FDP
Markus Philippi	DIE LINKE
Hans-Joachim Münd	Die Republikaner
Dieter Jahn	FW
Gregory Engels	Piraten
Karin Dörr	Frauenbeauftragte
Friedrich Rixecker	IHK
Thomas Lippold (stellv. Mitglied)	Kreishandwerkerschaft
Angela Sluyter (stellv. Mitglied)	Evangelisches Dekanat
Hans-Joachim Nowak	Katholisches Dekanat
Dipl.-Ing. Mark Dainow	Jüdische Gemeinde
Irmgard Baumann	Frei-religiöse Gemeinde
Sigrid Otto	GEW
Emma Gros	ver.di
Roman Krüner	Deutscher Beamtenbund
Prof. Peter Eckart	Hochschule für Gestaltung
Sibylle Rath	Deutscher Lehrerverband Hessen
Milorad Milenkovic	Ausländerbeirat
Ulrike Kelepouris (stellv. Mitglied)	
Gerda Günther-Jansky	Agentur für Arbeit
	Deutscher Gewerkschaftsbund
Yurdagül Kaymak	Interessenvertretung der nebenberuflichen Lehrkräfte
Manju Kumar	Interessenvertretung der nebenberuflichen Lehrkräfte
Frank Roters	Kreisvolkshochschule Offenbach
Dr. Gabriele Botte	Leiterin vhs Offenbach
Mirella Avantaggiato	Programmbereichsleiterin vhs Offenbach
Birgit Gehl	Programmbereichsleiterin vhs Offenbach
Pia Glück	Programmbereichsleiterin vhs Offenbach
Birgit Grün	Programmbereichsleiterin vhs Offenbach
Claudia Rehe	stellv. Leiterin und Programmbereichsleiterin vhs Offenbach
Christina Firlus	Verwaltungsleiterin

Interessenvertretung der Kursleiter/-innen

Die nebenberuflich tätigen Kursleiter/-innen der vhs Offenbach werden einmal jährlich zu einer Vollversammlung einberufen (§ 5 Satzung vhs Offenbach). Sie wählen aus ihrer Mitte eine Interessensvertretung, die als Sprecher/-innen die Belange der Kursleiter/-innen gegenüber der vhs-Leitung vertritt.
Außerdem entsendet sie zwei Vertreter/-innen in den Beirat der Volkshochschule.

Z.Zt. besteht die Interessenvertretung aus folgenden Personen:
Manju Kumar
Kerstin Plag

LEBENSRÄUME

Psychosoziale Dienste
– für Mensch und Gemeinschaft

LEBENSRÄUME hilft Menschen mit psychischen Erkrankungen.
Die gemeinnützige Organisation wurde 1980 als Offenbacher Verein zur Förderung seelisch Behinderter gegründet, 2010 in eine Stiftung umgewandelt. Ziel und Aufgabe von LEBENSRÄUME sind moderne psychiatrische Angebote.

In den Zweckbetrieben von LEBENSRÄUME arbeiten Spezialisten der Sozialarbeit und Pflege, Therapeuten und Betreuer zusammen.
Im Mittelpunkt steht die individuelle Behandlung und Betreuung von Menschen, die psychiatrisch erkrankt oder psychosozial beeinträchtigt sind.

Was gebraucht wird, wird getan.
LEBENSRÄUME kümmert sich um Gesundheit und Lebensverhältnisse, Arbeit, Beschäftigung und soziale Teilhabe.

LEBENSRÄUME ist an vielen Standorten in Stadt und Kreis Offenbach zu erreichen.
Interessierte finden vielfältige Angebote zentral über einen Anbieter: Kontakt- und Beratungsstellen, Integrierte Versorgung, Tagesstätten und Tagespflege, Wohneinrichtungen, ambulante Betreuungsdienste, berufliche Integration und Beschäftigung.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.lebsite.de, info@lebmail.de oder über LEBENSRÄUME Geschäftsstelle Starkenburgring 31 63069 Offenbach Telefon 069 83 83 16-0

OFFENBACHER EDITIONEN 2015

Offenbacher Editionen

Eine Anthologie von Lyrik und Prosa verschiedener Offenbacher Autoren, hervorgegangen aus Lesungen an verschiedenen Orten Offenbachs. Zitat aus dem Vorwort: „Ursprünglich begann es damit, dass einzelne aus unserer Autorengruppe sich mittags in der Galerie Grün in Offenbach trafen und ihre Texte austauschten. Nach einiger Zeit beschlossen sie, diese nicht in der Schublade zu belassen, sondern in den Alltag der Menschen zu bringen. So wagten sie das Experiment, während der Mittagszeit zu lesen, zudem an Orten, die für Literatur eher ungewohnt sind, wie Geschäfte und Restaurants. Es könnte doch auch für die Zuhörer interessant sein, sich in der Mittagspause eine etwas andere Auszeit mit Literatur zu gönnen, war die Überlegung. Weitere AutorInnen kamen bald hinzu. Wir konnten Musiker dafür gewinnen, unsere Lesungen musikalisch zu begleiten.
Das Format wuchs heran mit jeder Lesung, die wir zwischen Oktober 2013 und September 2014 realisierten. Insgesamt präsentieren wir in dieser Anthologie die Texte aus 12 Lesungen. In ihnen spiegelt sich nicht nur die Unterschiedlichkeit der Orte, sondern auch die Andersartigkeit unserer poetischen Stimmen und Formen."

11,5 x 17,2 cm · 240 Seiten · viele Abb. · Hardcover Leinen · ISBN 978-3-939537-35-9
EUR 14,80

Gegenstand dieser Abhandlung ist die Geschichte der Armenfürsorge und ihre Entwicklung und Ausdifferenzierung zur kommunalen Sozial- und Arbeitsmarktpolitik in der Stadt Offenbach am Main von den Anfängen der Stadtwerdung bis zum Ende des Kaiserreichs im November 1918.
Das Buch stellt historisches Material aus Offenbachs Sozialgeschichte bereit und rettet es hoffentlich vor dem Vergessen; es ist in soweit auch ein Beitrag zur Stadtgeschichte.

21 x 29,7 cm · 352 S. · 31 Abb.
Paperback · ISBN 978-3-939537-30-4
EUR 19,80

Hier wird ein bunter Strauß gebunden aus Persönlichkeiten, die über das Rhein-Main-Gebiet hinaus Wirkung entfalteten. Vereint sind Köpfe aus vier Jahrhunderten, von Johann André bis Daniela Ziegler, vom komponierenden Senefelder-Mäzen des achtzehnten Jahrhunderts bis zum Musical-Star des einundzwanzigsten. Über die Zeiten hinweg verbindet sie die Adresse Offenbach am Main.

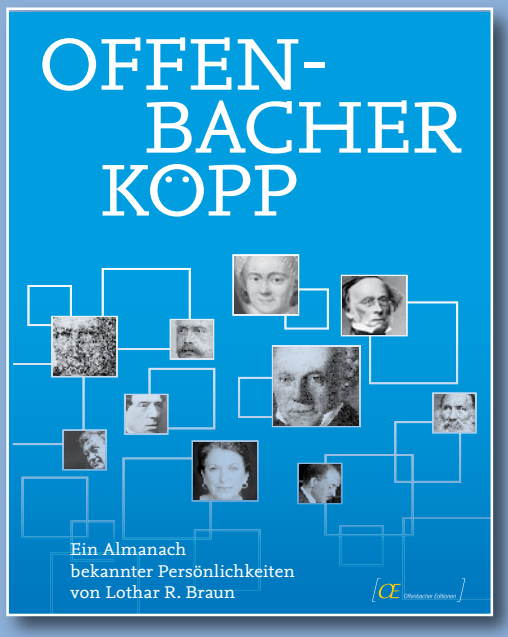
15,5 x 21,5 cm · 168 Seiten · 49 Abbildungen · Paperback · ISBN 978-3-939537-24-3
EUR 9,80

Dieser Fotoband über Offenbach am Main setzt nicht auf die allüberblickende Luftaufnahme und den Adel von Schloß- und Palaisbauten. Hier herrschen Nebenstraße und Hof vor, das Abseitige ist ins Vorzeigbare gekehrt. Sechs Fotografen haben mit sechs Aufgabenstellungen sich ihren Weg durch die Stadt gebahnt. Sie beweisen, dass Offenbach fotogen ist, ohne glanzvoll sein zu müssen.

24 x 32 cm · 168 Seiten · 135 Fotos · Hardcover ·
ISBN 978-3-939537-27-4 · EUR 49,00

Berthold Druck

Bettinastraße 77 · 63067 Offenbach am Main
www.bertholddruck.de



EVO-Energieberatung

Gut beraten

spart es sich leichter

AGENTUR NOVEMBER

Energieeffizient bauen, sanieren und sparen – unser Energieberaterteam unterstützt Sie kompetent dabei. Wir sind für Sie da, von der Erstanalyse bis zur Fördermittelberatung.

Kostenfreie Servicenummer 0800/918 14 99
www.evo-ag.de/energieberatung

Wir sind für Sie nah.

EVO